Программа рассчитана на 99 часов, по 3 часа в неделю.

**Количество часов по четвертям.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I  четверть | II  четверть | III  четверть | IV  четверть | Всего за год |
| 24ч. | 23ч. | 31ч. | 21ч. | 99ч. |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**по предмету «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | | | Всего часов |
| гимнастика | легкая атлетика | подвижные игры |
| 4 | 31ч. | 38ч. | 30ч. | 99ч. |

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа, адаптированная для обучения лиц

с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц по предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон  «Об образовании в Российской Федерации» от  29.12.2012г. №273-ФЗ

2. Федеральный государственный образовательный стандарт

образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобразования России от 19 декабря 2014г №1599 №об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрировано в Минюстре России 03.02. 2015г № 35850)

3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847)

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 г. N 481 "О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей"

5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

2.4.2.3286-15 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26)

6. [Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"](https://toipkro.ru/content/files/documents/podrazdeleniya/cuar/normativ/prikaz-345-ot-28.12.2018-fpu.pdf).

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”.

8. Приказ Минобрнауки России от 18 июля 2016 г. № 870 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

9. Письмо Министерства образования и молодёжной политики Ставропольского края от 26.08.2016 № 04-20/8561 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

10. Положение о психолого-медико-педагогической комиссии (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 20.09.2013 № 1082)

11. Письмо Минобрнауки России от 28.10.2014 N ВК-2270/07 "О сохранении системы специализированного коррекционного образования"

12. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат №14»

Программа по физической культуре составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально волевой регуляции, поведения младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствует формированию духовных способностей обучающихся и их социализации в обществе.

Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Цель* уроков** физической культуры: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, социализация в обществе, формирование духовных способностей ребенка.

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

1.Коррекция и компенсация нарушений физического развития.

2.Развитие двигательных возможностей в процессе обучения.

3.Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.

4.Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

5.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания образования обучающихся в области физической культуры и минимальными требованиями к уровню подготовки по физической культуре младших школьников с интеллектуальными нарушениями.

*Основными направлениями коррекционной работы являются:*

- развитие навыков пространственной ориентировки;

- развитие и использование сохранных анализаторов;

- коррекция скованности и ограниченности движений;

- активизация функций сердечно-сосудистой системы;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

- развитие коммуникативной и познавательной деятельности.

Программа состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

Материал располагается концентрически, с учетом познавательных и возрастных возможностей обучающихся. Повторение изученного материала сочетается с постоянной пропедевтикой новых знаний. После изложения программного материала в конце каждого класса обозначены два уровня умений. Разграничиваются умения, которыми обучающиеся могут овладеть и самостоятельно применять в учебной и практической деятельности (достаточный уровень), и умения, которые в силу объективных причин не могут быть полностью сформированы, но очень важны с точки зрения их практической значимости (минимальный уровень)

Программа адресована обучающимся 1 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации программы – 1 год.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корригируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетомуровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Спецификой физической культуры, как учебного предмета, является ее деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности. Овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корригирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. В 1 классе проводится больше упражнений на развитие координации движений и гибкости обучающихся.

Общие теоретические сведения даются во время уроков и содержат краткую информацию о технике упражнений, о подготовке мест к занятиям, о спортивной форме.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

***а) общепедагогические методы:***

-словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;

-наглядные – наблюдение, демонстрация;

-практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

***б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:***

**-** задания по степени нарастающей трудности;

- специальные коррекционные упражнения;

- задания с опорой на несколько анализаторов;

- развёрнутая словесная оценка;

- призы, поощрения.

***Основные типы уроков:***

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

***Виды и формы организации работы на уроке:***

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

*Элементы образовательных технологий:*

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения;

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с учебным планом ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат №14» на 2019-2020 учебный год и рассчитана на 99 часов в год (3часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

**Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно­пространственной организации;

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

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметные результаты.**

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»

на конец обучения в 1 классе:

**Минимальный уровень:**

-представления о физической культуре как о средстве укрепления здоровья,

-физического развития и физической подготовки человека

-представления о правильной осанке

-представления о видах двигательной активности

-знание строевых команд

-представления о способах проведения подвижных игр

-знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий

-представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием

 -соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры

**Достаточный уровень:**

-знания о физической культуре как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека

-выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

-знание видов двигательной активности

-умение подавать строевые команды

-умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх

-знание правил, техники выполнения двигательных действий

-знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием

-соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные базовые учебные действия**

**У обучающихся будут сформированы (в соответствии с состоянием здоровья):**

-положительное отношение к окружающей действительности

-понимание личной ответственности за свои поступки на основе

-представлений о этических нормах и правилах поведения

-осознанно выполнять обязанности ученика

**Регулятивные базовые учебные действия**

**Обучающийся получит возможность научиться (в соответствии с состоянием здоровья):**

-входить и выходить из учебного помещения со звонком

-ориентироваться в пространстве спортивного зала

-активно участвовать в двигательной и игровой деятельности

-работать со спортивным инвентарем

-адекватно реагировать на контроль и оценку учителя, корректировать в соответствии с ней свою игровую и двигательную деятельность

**Познавательные базовые учебные действия**

**Обучающийся получит возможность научиться (в соответствии с состоянием здоровья):**

-дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно и пространственную организацию

-осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических задач в зависимости от конкретных условий

**Коммуникативные базовые учебный действия**

**Обучающийся получит возможность научиться (в соответствии с состоянием здоровья):**

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

-слушать и понимать инструкцию

-сотрудничать со взрослыми и сверстниками

-доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать

**Предметные результаты обучения**

 Гимнастика:

*Знать:*

-что значит шеренга, колонна, круг

-где правая и левая сторона; верх и низ

-что называется гимнастическим упражнением

-названия снарядов

-правила поведения на уроках гимнастики

Легкая атлетика: 

*Знать:*

-что такое ходьба, бег, прыжки, метание

-как вести себя на занятиях легкой атлетикой

*Уметь:*

-чередовать бег с ходьбой

-подпрыгивать на одной и на двух ногах

-метать мячи одной рукой с места

-мягко приземлятся при прыжках

Подвижные игры

*Знать:*

-правила поведения во время игр

*Уметь:*

-целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя

**Содержание учебного предмета**

*Основы знаний.*

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

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

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*Гимнастика.*

Основная стойка.

*Строевые упражнения.*

Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

Повороты по ориентирам.

Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

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

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

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.*

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

*Элементы акробатических упражнений.*

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в раз­ные стороны.

*Лазанье.*

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Висы.*

Упор в положении присев и лежа на матах.

*Равновесие.*

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

*Ходьба.*

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

*Бег.*

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15м — бег, 15м — ходьба).

*Прыжки.*

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

*Метание.*

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

***Общая физическая подготовка.***

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

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

Занятия на тренажерах.

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

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.

Прыжок в длину с места в ориентир.

*Подвижные и коррекционные игры.*

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит», Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

**Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля**

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В течение 1 класса используется качественная оценка, направленная на поощрение и стимулирование работы обучающегося без фиксирования балльной отметкой в Классном журнале. В это время контроль знаний, умений и навыков осуществляется через мониторинговые исследования по всем предметам с целью выявления уровня сформированности предметных результатов. В 1 классе проводится мониторинг в начале года (вводный), в середине года, а также итоговый (по результатам промежуточной аттестации обучающихся) в форме теста. Данные мониторинга заносятся в диагностическую карту обучающегося, выявляется динамика формирования знаний, умений и навыков по предмету.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дата | | | №пп | | | | тема урока | | | строевые  упражнения | | | О.Р.У. | | | | игры |
| 1четверть (24часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | | | | | Вводный урок.  Правила поведения в зале. Правила безопасности на уроке. | | | |  | | | |  | | |  |
|  | 2 | | | | | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. | | | | Построению по сигналу учителя в колонну по одному | | | | Комплекс О.Р.У. без предметов | | | «По местам» |
|  | 3 | | | | | Построения в одну шеренгу, равнение по разметке. | | | | Построению по сигналу учителя в одну шеренгу; | | | | Комплекс О.Р.У. без предметов | | | «Быстро по местам». |
|  | 4 | | | | | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. | | | | Построение в одну шеренгу и колонну по одному. | | | | Комплекс О.Р.У. без предметов | | | «Слушай сигнал». |
|  | 5 | | | | | Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» | | | | Построение в одну шеренгу и колонну по одному. | | | | Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками | | | «Не замочи ноги». |
|  | 6-7 | | | | | Прыжки в длину с места. | | | | Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» | | | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками | | | «Кошка и мышка». |
|  | 8 | | | | | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. | | | | Построение в шеренгу по одному. Расчет на первый-второй, построение в шеренгу по два (произвольный способ) | | | | Комплекс О.Р.У. с малыми мячами | | | «Быстро по местам», « |
|  | 9 | | | | | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). | | | | Построение в одну шеренгу и колонну по одному. | | | | Комплекс упражнений с малыми мячами. | | | «К своим флажкам». |
|  | 10 | | | | | Перебежки группами и по одному. | | | | Построению по сигналу учителя в одну шеренгу; | | | | Комплекс упражнений без предметов. | | | «К своим флажкам» |
|  | 13 | | | | | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. | | | | Построение в одну шеренгу. | | | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками | | | «Мяч водящему». |
|  | 14-15 | | | | | Медленный бег с сохранением осанки | | | | Построение в одну шеренгу. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» | | | | Комплекс О.Р.У. с малыми мячами | | | «Кого назвали — тот и ловит», |
|  | 16-17 | | | | | Прыжки в длину с места. | | | | Выполнение команды врассыпную. | | | | Комплекс упражнений без предметов. | | | **«**Вот так позы!», |
|  | 18  19 | | | | | Метание м/мяч с места правой и левой рукой. | | | | Построение в одну шеренгу, в колонну по одному | | | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками | | | «Кошка и мышка». |
|  | 20-21 | | | | | Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе. | | | | Построение в шеренгу по одному. Расчет на первый-второй, построение в шеренгу по два (произвольный способ) | | | | Комплекс О.Р.У. с малыми мячами | | | Мяч водящему». |
|  | 22-23 | | | | | Эстафеты с предметами. | | | | Выполнение команд «Становись!», « «Смирно!», «На первого-второго рассчитайсь!». | | | | Комплекс упражнений без предметов. | | | «Кого назвали — тот и ловит» |
|  | 24 | | | | | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе | | | | Построение в шеренгу по одному. Расчет на первый-второй, построение в шеренгу по два (произвольный способ) | | | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками | | | «Кошка и мышка». |
| 2четверть (23 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами. |
|  | | | 25-26 | | | Метание мячей в горизонтальную цель | | | | | Построение в шеренгу по одному. Расчет на первый—третий. Перестроение в колонну по два | | | | Комплекс упражнений с малыми мячами. | «Слушай сигнал», «Совушка». | |
|  | | | 27-28 | | | Формирование навыков ходьбы в шеренге по одному и по два на месте и в движении в колонне по два, по прямой змейкой. | | | | | Построение в одну шеренгу, в колонну по одному | | | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками | «Совушка», «Гуси-лебеди». | |
|  | | | 29-30 | | | Совершенствование навыков ходьбы по ориентирам | | | | | Повороты по ориентирам: к окну, к двери, к входу в зал; повороты направо, налево | | | | Комплекс упражнений с малыми мячами | «Попади в цель». | |
|  | | | 31-32 | | | Обучение выполнению заданий при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие. | | | | | Построение в одну шеренгу, расчет на первый—шестой. Повороты направо, налево | | | | Комплекс упражнений без предметов. | «Попрыгунчики-воробышки». | |
|  | | | 33-34 | | | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке. | | | | | Выполнение команд «Становись!», « «Смирно!», «На первого-второго рассчитайсь!». | | | | Комплекс упражнений с флажками | «Мяч водящему». | |
|  | | | 35-36 | | | Закрепление навыков броска и ловли мяча. | | | | | Построение врассыпную. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «На первый — седьмой рассчитайсь!». | | | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | «У медведя во бору»; | |
|  | | | 37-38 | | | Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25см, по гимнастической скамейке. | | | | | Построение в одну шеренгу, в колонну по одному | | | | Комплекс упражнений со скакалками | «Кого назвали — тот и ловит» | |
|  | | | 39-40 | | | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. | | | | | Повороты по ориентирам: к окну, к двери, к входу в зал; повороты направо, налево. | | | | Комплекс упражнений без предметов. | «Вот так позы!», | |
|  | | | 41-42 | | | Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. | | | | | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, каллоне | | | | ОРУ с малыми мячами | «Кого назвали — тот и ловит», | |
|  | | | 43-44 | | | Броски и ловля мячей | | | | | Выполнение команд «Становись!», « «Смирно!», «На первого-второго рассчитайсь!». | | | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками | «Мяч водящему». | |
|  | | | 45-46 | | | Прыжки в длину с места . | | | | | Повороты по ориентирам: к окну, к двери, к входу в зал; повороты направо, налево | | | | Комплекс упражнений со скакалками | «Кого назвали — тот и ловит», | |
|  | | | 47 | | | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. | | | | | Построение в одну шеренгу, в колонну по одному | | | | Комплекс упражнений без предметов. | «Прыгающие воробушки». | |
| 3 четверть (30 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | 48-49 | | | Перекаты в положении лежа в разные стороны. | | | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке | | | | Комплекс упражнений с флажками | | | | «Удочка». |
|  | | 50-51 | | | | Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. | | | Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки | | | | Комплекс упражнений со скакалками | | | | «Космонавты» |
|  | | | 52-53 | | | Упор в положение присев и лежа на матах. | | | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, каллоне. | | | | Комплекс О.Р.У. без предметов | | | | «Прыгающие воробушки». |
|  | | | 54-55 | | | Чередование бега с ходьбой до 30м.(15м. бег-15м. ходьба) | | | Повороты по ориентирам | | | | Комплекс О.Р.У. с обручами | | | | «Быстро по местам». |
|  | | | 56-57 | | | Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. | | | Выполнение команд «встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали». | | | | Комплекс О.Р.У большими мячами | | | | «Слушай сигнал». |
|  | | | 58-59 | | | Перекаты в положении лежа в разные стороны | | | Выполнение команд «Встать!», «Сесть!» | | | | Комплекс упражнений с флажками. | | | | «Кошка и мышка». |
|  | | | 60-61 | | | Прыжки в длину с места. | | | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колоне. | | | | ОРУ на скамейках. | | | | Мы-солдаты» |
|  | | | 62-63 | | | Равновесие. Кружение на месте и в движении. | | | Выполнение команд «Пошли». «Побежали» , «Остановились | | | | ОРУ с малыми мячами | | | | «Догони мяч» |
|  | | | 64-65 | | | Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. | | | Выполнение команд «Встать!», «Сесть!» | | | | ОРУ с малыми мячами | | | | «Космонавты» |
|  | | | 66-67 | | | Прыжок в длину с места в ориентир | | | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки | | | | Комплекс упражнений с флажками. | | | | «Вот так позы!», |
|  | | | 68-69 | | | Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. | | | Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». | | | | Комплекс О.Р.У. без предметов | | | | «Метко в цель», |
|  | | | 70-71 | | | Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. | | | Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку | | | | Комплекс упражнений со скакалками | | | | «Совушка» |
|  | | | 72-73 | | | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. | | | Повороты по ориентирам: к окну, к двери, к входу в зал; повороты направо, налево | | | | Комплекс О.Р.У. с мячами | | | | «Мяч соседу». |
|  | | | 74-75 | | | Упор в положении присев и лежа на матах. | | | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колоне. | | | | Комплекс О.Р.У. без предметов | | | | «Третий лишний» |
|  | | | 76-77 | | | Прыжок в длину с места в ориентир. | | | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. | | | | Комплекс упражнений с флажками. | | | | **«**Метко в цель», |
| 4четверть (23 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | |  |  | | |  | | | |  | | | | |  |
|  | | | 78-79 | | | Броски и ловля мячей. | | | Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. | | | | Комплекс ОРУ без предметов | | | | «Совушка» |
|  | | 80-81 | | | | Обучение лазанью по гимнастической скамейке. | | | Ходьба по залу с различным положением рук. Выполнение команд «Руки вверх!», «Руки в стороны, к груди, назад!». | | | | Комплекс О.Р.У. с мячами | | | | «К своим флажкам». |
|  | | | 82-83 | | | Обучение броску в вертикальную цель | | | Построение по обозначенным местам в одну шеренгу. Расчет по порядку | | | | Комплекс О.Р.У. с флажками | | | | «Метко в цель». |
|  | | | 84-85 | | | Обучение лазанью по гимнастической скамейке. | | | Ходьба по залу с различным положением рук. Выполнение команд «Руки вверх!», «Руки в стороны, к груди, назад!». | | | | Комплекс О.Р.У. с мячами | | | | «К своим флажкам». |
|  | | | 86-87 | | | Обучение бегу на дистанцию 30—40 м в различном темпе | | | Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку | | | | Комплекс упражнений на гимнастической скамейке | | | | «Мяч соседу». |
|  | | | 88-89 | | | Метание мячей на дальность | | | Выполнение заданий при ходьбе: на счет «три» руки вверх; на счет «пять» руки в стороны; на счет «семь» руки за голову; на счет «девять» руки на пояс. | | | | Комплекс упражнений без предметов | | | | «Догони мячр», |
|  | | | 90-91 | | | Прыжок в длину с места | | | Построение в одну шеренгу. | | | | Комплекс О.Р.У. без предметов | | | | «Третий лишний» |
|  | | | 92-93 | | | Повторение строевых команд. | | | Перестроение в две шеренги. | | | | Комплекс О.Р.У. с гимнастическими палками | | | | «Запомни порядок». |
|  | | | 94-95 | | | Чередование бега с ходьбой до 30 м | | | Выполнение команд «Становись!», « «Смирно!», «На первого-второго рассчитайсь!». | | | | Комплекс О.Р.У. со скакалками | | | | «Вот так позы!», |
|  | | | 96-97 | | | Метание малого мяча с места правой и левой рукой. | | | Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. | | | | Комплекс О.Р.У. с флажками | | | | «Кого назвали — тот и ловит», |
|  | | | 98-99 | | | Перекаты в положении лежа в раз­ные стороны. | | | Построение в одну шеренгу. Расчет по порядку | | | | Комплекс О.Р.У. с мячами | | | | «Совушка» |

**Материально – техническое обеспечение**

Учебно-методический комплекс:

**1Мозговой В.М. «Уроки физической культуры. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2009.**

**2.** Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.

3. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.

4. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.

5. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллек­туальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

6. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

7. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

8. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

9. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культу­ра. — М.: Советский спорт, 2000.

10. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая диффе­ренциация детей с умеренной и тяжелой умственной отстало­стью // Воспитание и обучение детей с нарушениями разви­тия. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

12. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Про­граммно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пско­ва / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

15. **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2017.**