



**Приложение №8**  
к АООП  
обучающихся 1 – 9 классов  
с лёгкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)

**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**1 - 4 классы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного предмета «Физкультура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
- Программы В.В.Воронковой для специальных (коррекционных) Общеобразовательных учреждений 8 вида.

Рабочая программа по предмету «Физкультура» предназначена для обучающихся 1-4 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» разработана с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Цель обучения** — формирование разносторонне физически развитой личности с умственной отсталостью в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи обучения:**

- Коррекция нарушений физического развития;
- Формирование двигательных умений и навыков;
- Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных, морально-волевых качеств, навыков культурного поведения.

## **1. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися**

Предмет «Физкультура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура в классах для детей с лёгкой умственной отсталостью ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основной формой учебных занятий по физкультуре является урок.

При проведении урока исходят из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья.

Воспитательные задачи решаются параллельно с образовательными. На уроках формируются умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

Решение лечебно-оздоровительных задач предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья, помогают развивать сердечно-сосудистую, дыхательную системы. Задача учителя - подобрать специальные упражнения, придав им комплексный характер, и постоянно использовать этот комплекс для исправления нарушений физического развития и моторики. Отдельно рассматриваются коррекционно-компенсаторные задачи. Они предполагают такую организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений как в физическом, так и в интеллектуальном развитии.

Формы контроля:

Измерения параметров физического развития проводятся совместно с медицинской сестрой школы во время медицинских осмотров.

Дважды в год проводится контрольное тестирование (в сентябре и в мае): по следующим видам упражнений: бег 30-60 м, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, 5-минутный бег, наклон вперёд из положения стоя, метание мяча на дальность, подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса (девочки).

При реализации программы по предмету физическая культура учебник не предусмотрен.

Программа построена с учётом и на основе общих принципов физического воспитания, носит коррекционную направленность, материал программы адаптирован к психофизическим возможностям обучающихся специальной (коррекционной) школы VIII вида.

## 2. Описание места учебного предмета в учебном плане

Класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество часов в неделю	3	3	3	2
Количество часов	9 ч.	102 ч.	102 ч.	68 ч.
Итого	371 ч.			

Учебный предмет «Физкультура» входит в предметную область «Физическая культура», относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

## 3. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

**Предметные** результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

## 1 класс

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

## **2 класс**

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### **Предметные результаты:**

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

## **3 класс**

### **Личностные результаты:**

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

— владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

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

**Метапредметные результаты:**

— овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

— готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты:**

— овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

— формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

## 4 класс

**Личностные результаты:**

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

— развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **Метапредметные результаты:**

— умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

#### **Предметные результаты:**

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах:**

#### ***Физкультура***



#### 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 помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

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.

#### **4. Содержание учебного предмета**

**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 дополнительной 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 (корректирующие и общеразвивающие упражнения)***

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.

##### ***Упражнения с предметами:***

С гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (2кг.); 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. Знание 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.

Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упр. для рук в чередовании с другими движениями. Ходьба шеренгой с открытыми и 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 и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. 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 упр.: 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. 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 с высоты с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом перешагивания.

**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 шести. 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 (1кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча 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 1кг) 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. 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, соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.**

*Подвижные игры* Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в т.ч. пионербол в 4 классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## 5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Темы планирования	Количество часов	Виды деятельности
1.	Знания о физической культуре	<b>20</b>	Содержать в чистоте одежду и обувь для занятий физкультурой. Выполнять правила утренней гигиены. Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры (технику безопасности). Определять понятия: опрятность, аккуратность. Чередовать физическую нагрузку и отдых. Различать предварительную и дополнительную команды. Знать основные правила закаливания.
2.	Гимнастика.	<b>130</b>	Знать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах, о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Определять понятия: колонна, шеренга, круг. Овладевать навыками построения и перестроения. Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса. Выполнять упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками, малыми

			<p>обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (2кг.); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
3.	Легкая атлетика	<b>80</b>	<p>Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде учителя.</p> <p><b>Выполнять прыжки</b> на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами.</p> <p>Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием.</p> <p><b>Соблюдать</b> правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.</p>
4.	Лыжная подготовка.	<b>48</b>	<p>Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах. Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Описывать и выполнять технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Выполнять строевые команды. Осваивать передвижение на лыжах, спуски, повороты, торможение.</p>
5.	Игры.	<b>93</b>	<p>Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
		<b>371</b>	

## **6. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

1. Антропова М. В. Гигиена детей и подростков. 6-е изд., перераб., и доп. М.: Медицина.

2. Дмитриев А. А. Оздоровление учащихся средствами физической культуры. Красноярск.

3. «Книга учителя физической культуры». -М.: «Физкультура и спорт», Козленко, Н.А. Особенности двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры (на первоначальном этапе обучения) – Киев.

4. Коровин, С. Функции профессионально-прикладной физической культуры Текст. / С. Коровин // Теория и практика физической культуры.

5. Ю.Уфимцева А. П. Педагогические подходы к достижению коррекционно- оздоровительного эффекта в процессе школьного обучения детей- олигофренов// Диагностика, коррекция, валеология в специальном (коррекционном) образовании. Красноярск.

**Спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические лестницы, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи.

