

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате изучения предмета учащиеся должны приобрести:

**Личностные  результаты**:

* проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
* иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

***Метапредметные результаты:***

**Регулятивные**

* уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
* выполнять физические упражнениями с учетом требований безопасности.

**Познавательные**

* ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.
* уметь слушать, отвечать на вопросы учителя и самостоятельно их задавать;

**Коммуникативные**

* участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
* оформлять свои мысли в устной речи с учетом своих учебных речевых ситуаций**;**
* слушать и понимать речь других, дополнять ответы.
* участвовать в паре, в работе группы во время занятий.

***Развитие жизненной компетенции:***

* развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
* развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых;
* развитие умения обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

**Предметные  результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

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

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

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

* минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
* достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Физическая культура | 1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; 4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 8. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); 4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; 5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. 6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 8. знание спортивных традиций своего народа и других народов; 9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; 10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; 11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; 12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Содержание предмета**

**Общие сведения:** Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика:**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

*Построения и перестроения:*( сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

**Упражнения без предметов:**

**-** *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище***:** ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание( грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-*упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-*упражнения для расслабления мышц*: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

**Лазание и перелазание**: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.

**Равновесие**: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

**Прыжки:** через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

**Переноска грузов:** переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений**: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

**Легкая атлетика**

**Теория:** развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

**Бег:** ( медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег ( 3\* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

**Прыжки:** (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат ( внимание на технику прыжка).

**Метание:** ( метание мячей в цель ( на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры**:

**Коррекционные игры:** «Музыкальные змейки», « Найди предмет».

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений:** «Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны» «Светофор».

**Игры с бегом и прыжками**: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место», «Уголки».

**Игры с бросанием и ловлей и метанием:** «Охотники и утки», «выбивало», «Быстрые мячи».

**Пионербол:**

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

**Межпредметные связи:**

*Математика:* Единица времени - секунда. Масса.

*-Русский язык:* Простые предложения.

*Развитие устной речи*: Классификация предметов. Заучивание наизусть

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока, тип урока** | **Модуль воспитательной программы**  **«Школьный урок»** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** |
|  | **Общие сведения - 1 ч.** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. |  | 1 |  |
|  | **Строевые упражнения – 3ч.** |  |  |  |
| 2 | Построение. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый-второй». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 3 | Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. |  | 1 |  |
| 4 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. |  | 1 |  |
|  | **ОРУ без предметов – 5ч.** |  |  |  |
| 5 | Повторение основных положений движений рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. |  | 1 |  |
| 6 | Сочетание движений ног. Туловища с одноименными и разноименными движениями рук. |  | 1 |  |
| 7 | Выполнение комплекса упражнений на дыхание. Правильное дыхание (диафрагмальное, грудное, смешанное) | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 8 | Выполнение упражнений направленных на формирование правильной осанки, расслабления мышц. |  | 1 |  |
| 9 | Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц туловища. |  | 1 |  |
|  | **Элементы акробатических упражнений – 2ч.** |  |  |  |
| 10 | Кувырок назад, комбинация из кувырков. |  | 1 |  |
| 11 | «Мостик» с помощью учителя. |  | 1 |  |
|  | **Лазанье – 7ч.** |  |  |  |
| 12 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами. |  | 1 |  |
| 13 | Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. |  | 1 |  |
| 14 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук. |  | 1 |  |
| 15 | Пролезание сквозь гимнастические обручи. |  | 1 |  |
| 16 | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. |  | 1 |  |
| 17 | Лазанье по канату произвольным способом. |  | 1 |  |
| 18 | Перелезание через бревно, коня, козла. |  | 1 |  |
|  | **ОРУ и корригирующие упражнения с предметами – 7ч.** |  |  |  |
| 19 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. |  | 1 |  |
| 20 | Комплекс упражнений с флажками. |  | 1 |  |
| 21 | Комплекс упражнений с малыми обручами. |  | 1 |  |
| 22 | Комплекс упражнений с малыми мячами. |  | 1 |  |
| 23 | Комплекс упражнений с большими мячами. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 24 | Комплекс упражнений со скакалками. |  | 1 |  |
| 25 | Комплекс упражнений с набивными мячами. |  | 1 |  |
|  | **Висы – 2ч.** |  |  |  |
| 26 | Вис на рейке гимнастической стенке на время. |  | 1 |  |
| 27 | Подтягивание в висе на рейке гимнастической стенке, стоя на полу ноги врозь. |  | 1 |  |
|  | **Равновесие – 4ч.** |  |  |  |
| 28 | Ходьба по наклонной доске (угол 20°). |  | 1 |  |
| 29 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. |  | 1 |  |
| 30 | Равновесие «ласточка». |  | 1 |  |
| 31 | Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60см. |  | 1 |  |
|  | **Прыжки – 4ч.** |  |  |  |
| 32 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. |  | 1 |  |
| 33 | Прыжок в глубину из положения приседа. |  | 1 |  |
|  | **Ходьба – 4ч.** |  |  |  |
| 34 | Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 35 | Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке. |  | 1 |  |
| 36 | Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. |  | 1 |  |
| 37 | Сочетание различных видов ходьбы. |  | 1 |  |
|  | **Бег – 6ч.** |  |  |  |
| 38 | Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 минут (сильные дети). |  | 1 |  |
| 39 | Повторение специальных беговых упражнений. |  | 1 |  |
| 40 | Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 сек. | Соревнование «нормы ГТО» | 1 |  |
| 41 | Обучение челночному бегу 3-10 м. Подвижные игры: «Пустое место», « Салки». |  | 1 |  |
| 42 | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты |  | 1 |  |
| 43 | Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15м. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
|  | **Прыжки – 4ч.** |  |  |  |
| 44 | Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега). |  | 1 |  |
| 45 | Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. |  | 1 |  |
| 46 | Выполнение прыжков с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). |  | 1 |  |
| 47 | Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см), на результат (внимание на технику прыжка) |  | 1 |  |
|  | **Метание – 4ч.** |  |  |  |
| 48 | Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 49 | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места. |  | 1 |  |
| 50 | Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень). |  | 1 |  |
| 51 | Метание мячей на дальность, ширина коридора 10-15 м. |  | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка – 9ч.** |  |  |  |
| 52 | Значение лыжной подготовки. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». |  | 1 |  |
| 53 | Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Передвижение скользящим шагом. |  | 1 |  |
| 54 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. |  | 1 |  |
| 55 | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. |  | 1 |  |
| 56 | Подъем «елочкой», «лесенкой», спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом. |  | 1 |  |
| 57 | Спуски в средней стойке. Передвижение попеременным двухшажным ходом. |  | 1 |  |
| 58 | Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок). |  | 1 |  |
| 59-60 | Катание на санках. Зимние игры на воздухе |  | 2 |  |
|  | **Подвижные игры – 1ч.** |  |  |  |
| 61 | Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений – 1ч.** |  |  |  |
| 62 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». | нетрадиционный урок | 1 |  |
|  | **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) – 8ч.** |  |  |  |
| 63 | Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, круг). |  | 1 |  |
| 64 | Ходьба по ориентирам. |  | 1 |  |
| 65 | Бег по начерченным на полу ориентирам. |  | 1 |  |
| 66 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. |  | 1 |  |
| 67 | Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. |  | 1 |  |
| 68 | Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. |  | 1 |  |
| 69 | Ходьба на месте от 5 до 15с. |  | 1 |  |
| 70 | Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6-8 м) с определением затраченного времени. |  | 1 |  |
|  | **Игры зимой – 1ч.** |  |  |  |
| 71 | Игры зимой: «Снежком по мячу», «Крепость». |  | 1 |  |
|  | **Прыжки – 2ч.** |  |  |  |
| 72 | Обучение прыжкам через короткую вращающуюся скакалку на месте с продвижением. |  | 1 |  |
| 73 | Выполнение прыжков боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. |  | 1 |  |
|  | **Игры с бросанием, ловлей и метанием – 1ч.** |  |  |  |
| 74 | Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
|  | **Пионербол – 5ч.** |  |  |  |
| 75 | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке. |  | 1 |  |
| 76 | Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение расстановки игроков на площадке. |  | 1 |  |
| 77 | Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра |  | 1 |  |
| 78 | Обучение передаче и ловле мяча двумя руками от груди. Учебная игра |  | 1 |  |
| 79 | Обучение подаче мяча двумя руками снизу. Учебная игра. |  | 1 |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками – 2ч.** |  |  |  |
| 80 | Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 81 | Игры с бегом и прыжками: «Волк во рву», «Два Мороза». |  | 1 |  |
|  | **Лазание и перелазанье – 2ч.** |  |  |  |
| 82 | Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. |  | 1 |  |
| 83 | Повторение лазания по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноимённым способом. |  | 1 |  |
|  | **Равновесие – 2ч.** |  |  |  |
| 84 | Упражнение на равновесие «Ласточка» с опорой. |  | 1 |  |
| 85 | Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. |  | 1 |  |
|  | **Упражнения с предметами – 4ч.** |  |  |  |
| 86 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. |  | 1 |  |
| 87 | Повторение комплекса упражнений с гимнастическим обручем. |  | 1 |  |
| 88 | Повторение комплекса упражнений с большими мячами. |  | 1 |  |
| 89 | Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. |  | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика – 2ч.** |  |  |  |
| 90 | Повторение ходьбы с различными положениями и движениями рук. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 91 | Выполнение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). Сочетание различных видов ходьбы. |  | 1 |  |
|  | **Бег – 4ч.** |  |  |  |
| 92 | Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение специальных беговых упражнений |  | 1 |  |
| 93 | Выполнение бега с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Эстафеты |  | 1 |  |
| 94 | Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 м. |  | 1 |  |
| 95 | Повторение челночного бега 3-5 м. Подвижные игры: «Пустое место», « Салки». |  | 1 |  |
|  | **Прыжки – 4ч.** |  |  |  |
| 96 | Прыжки в длину с места. |  | 1 |  |
| 97 | Повторение прыжка в длину с разбега (зона отталкивания 60-70 см) |  | 1 |  |
| 98 | Прыжки в высоту. Игра «Угадай кто?». Акробатические упражнения. |  | 1 |  |
| 99 | Прыжки через скамейку. |  | 1 |  |
|  | **Метание – 1ч.** |  |  |  |
| 100 | Выполнение метания мячей в цель и на дальность, широта коридора 10-15м |  | 1 |  |
|  | **Лазанье – 2ч.** |  |  |  |
| 101 | Лазанье по гимнастической скамейке. Игра «День и ночь» |  | 1 |  |
| 102 | Перелезанье через препятствие. Комплекс утренней гимнастики №2. |  | 1 |  |
|  | **Итого 102 часа** |  |  |  |