**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Забитуйская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утверждаю**  **Директор МБОУ Забитуйская СОШ**  **В. А. Арзаев**  **от «30» августа 2019 г.**  **Приказ № \_** | **Согласовано**  **Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Ящук**  **от «30» августа 2019 г.** | **Рассмотрено на МО учителей нач.кл**  **Протокол № 1 от**  **28 августа 2019 г. Руководитель МО**  **\_\_\_\_\_\_\_А.Н.Лежанина** |

**Рабочая учебная программа по**

**физической культуре/ 3 класс**

**для обучающихся по адаптированной программе для детей**

**с умственной отсталостью**

**на 2019-2020 учебный год**

**Составлена на основе АООП ФГОС УО (I вариант)**

**Программу составила Ящук Л. А.**

**Забитуй, 2019 г.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, для учащихся 1-4 классов, под редакцией В.В.Воронковой. Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является основной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимальной трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Конкретными задачами физического воспитания являются:

• укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

• формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

• формирование и воспитание гигиенических навыков;

• формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

• развитие у учащихся основных физических качеств;

• привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию деятельности школьников.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития - совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;

-обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

      Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.      У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке

      К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры , как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.  
      Следует отметить, что среди учащихся названной категории имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.  
      Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.  
      Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.  
**Общая характеристика учебного предмета**

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно- воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

.В раздел **« Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличии от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и пере лазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднимание и перемещение грузов имеют прикладной характер( правильный захват, умение нести, мягко опускать. Раздел **« Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является « **Игры»**. Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

В 3-4 классах следует уделять внимание развитию выносливости у учащихся. Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

**Место курса в учебном плане**

Программа рассчитана на 3 часа в неделю (99ч в год). На основании учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений, обучающихся в различных средах, сформированности мотивации к обучению и познанию. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности, опытом социального взаимодействия.

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, опыт специфической для предметной области деятельности по получению нового знания. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

(адаптивная физическая культура)

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

(на конец обучения в младших классах):

Минимальный уровень

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации, знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3 класс**

**Общие сведения:** Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

**Гимнастика:**

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп,степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:*( построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйсь!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

**Упражнения без предметов:**

*- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:*движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом.Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев*: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговыедвижения кистью во внутрь и наружу.

-*упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове.Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

-*упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине,на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

**Упражнения с предметами:**

- **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

**Лазание и перелазание**: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

**Равновесие:** равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

**Передача предметов и переноска грузов**: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

**Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений:** повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу .Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:**

**Теоретические сведения:**Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном , среднем,быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук.Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег:** ( понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

**Прыжки:** ( прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длинус разбега без учета места отталкивания;элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги».

**Метание:**( метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.Метание теннисного мяча на дальность.

**Подвижные игры:**

**Теория:** правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

**Коррекционные игры:**( « Два сигнала», « Запрещенное движение»).

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

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

Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».

Межпредметные связи:

Математика:Масса. Единица массы- килограмм.Единица времени- минута.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающие действия, собственные имена.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии.

**I четверть 3 класс ( 27 часов )**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Примеча-е** | |
|  | **Общие сведения.** |  |  |
| 1. | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 |  |
|  | **Строевые упражнения.** |  |  |
| 2-4. | Обучение поворотам на месте под счет. Выполнение различных команд. | 3. |  |
| 5-6. | Обучение размыканию и смыканию приставным шагом. | 2 |  |
|  | **Ходьба.** |  |  |
| 7-8. | Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место». | 2 |  |
| 9-11. | Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки» | 3 |  |
|  | **Бег.** |  |  |
| 12 | Обучение высокому старту. Медленный бег до 2 мин. | 1. |  |
| 13 | Обучение бегу с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м. | 1 |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |
| 14-16. | Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты. | 3 |  |
| 17-19. | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.Элементы прыжка в высоту с прямого разбега. | 3 |  |
|  | **Метание.** |  |  |
| 20. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места. | 1. |  |
| 21-23. | Повторение метания теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность. | 3 |  |
|  | **Гимнастика.** |  |  |
| 24 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: Понятие о скорости, ритме, темпе. | 2. |  |
| 25 -27. | Выполнение основных построений и выполнение команд. Повороты на месте. | 2 |  |

**II четверть 3 класс (21 час)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Примечание** |
|  | **Упражнения без предметов.** |  |  |
| 1. | Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы. | 1 |  |
| 2-3 | Выполнение комплексов упражнений на дыхание, расслабление мышц. | 2 |  |
| 4-5. | Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц кистей рук, пальцев, голеностопных суставов и стоп. | 2 |  |
| 6-7. | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища. | 2 |  |
|  | **Упражнения с предметами.** |  |  |
| 8. | Повторение комплекса упражнений с гимнастическими палками. | 1 |  |
| 9-10. | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими обручами. | 2 |  |
| 11. | Повторение комплекса упражнений с большими мячами. | 1 |  |
| 12. | Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. | 1 |  |
|  | **Лазание и перелазание.** |  |  |
| 13-14. | Обучение лазанию по гимнастической стенке вверх ивниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. | 2 |  |
| 15-16 | Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени, с переходом на гимнастическую стенку. | 2 |  |
| 17-18. | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. | 2 |  |
| 19-20 | Повторение передачи большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу. Игра: « Мяч соседу». | 2 |  |
|  | **Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.** |  |  |
| 21. | Обучение поворотам направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. | 1 |  |

**III четверть 3 класс (30 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Примечание** |
|  |
| 1 | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. | 1 |  |
|  | **Коррекционные игры** |  |  |
| 2-4 | Разучивание игры « Два сигнала». Повторение игры « Запрещенное движение». | 3 |  |
|  | **Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** |  |  |
| 5-7 | Повторение игры « Совушка» | 3 |  |
| 8-10 | Повторение игры « Удочка», « Салки». | 3 |  |
| 11-13 | Разучивание игры « Шишки, желуди, орехи». | 3 |  |
| 14-17. | Закрепление игры « Говорящий мяч», « Карлики-Великаны». | 4 |  |
|  | **Игры с бегом и прыжками.** |  |  |
| 18-19. | Повторение игры « Гуси-лебеди» | 2 |  |
| 20-21 | Совершенствование игры « Кошки-мышки». | 2 |  |
| 22-23. | Повторение игры « Пустое место», « У медведя во бору». | 2 |  |
| 24-25. | Повторение игры « Невод», « Кегли». | 2 |  |
|  | **Игры с бросанием и ловлей мяча.** |  |  |
| 26-27. | Разучивание игры « Гонка мячей по кругу», « Быстрые мячи». | 2 |  |
| 28-30. | Повторение игры « Выбивало», « Боулинг» | 3 |  |

**IV четверть 3 класс (24 часов )**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п темы** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Прим-е** |
|  | **Подвижные игры.** |  |  |
| 1-4 | Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод». | 2 |  |
| 5-6 | Повторение игры « Гуси-лебеди», « Кошки- мышки». | 2 |  |
| 7-8 | Повторение игры « Пустое место», « Говорящий мяч». | 2 |  |
|  | Легкая атлетика |  |  |
| 9 | Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Повторение размыкания и смыкания приставным шагом. | 1 |  |
| 10-11 | Выполнение ходьбы в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. Подвижная игра « Пустое место». | 1 |  |
| 12-13 | Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Подвижная игра: « Кошки и мышки» | 1. |  |
|  | **Бег.** |  |  |
| 14-15 | Повторение высокого старта. Медленный бег до 2 мин. | 1. |  |
| 16-17. | Повторение бега с высоким подниманием бедра и захлёстывания голени. Бег на скорость до 30 м. | 1 |  |
|  | **Прыжки.** |  |  |
| 18-20. | Обучение прыжку в длину с разбега без учета зоны отталкивания. Эстафеты. | 2. |  |
| 21-22. | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м.Элементы прыжка в высоту с прямого разбега. | 1. |  |
|  | **Метание.** |  |  |
| 23-24. | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность с места. | 2. |  |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 классы под ред. В. В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2010 г.

2. Учебник. Матвеев А.П., Физическая культура: 3 класс. – М.: Просвещение, 2012.

3. Стенка гимнастическая.

4. Скамейка гимнастическая жесткая.

5. Маты гимнастические

6. Скакалка гимнастическая

7. Палка гимнастическая

8. Обруч гимнастический

9. Секундомер

10. Свисток

11. Сетка волейбольная.

12. Кольца баскетбольные.

13. Мячи баскетбольные

14. Мячи резиновые

15. Мячи футбольные

16. Мячи волейбольные

17. Аптечка