Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида («Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида». 1-4 классы, под редакцией В.В.Воронковой. Москва, «Просвещение», 2015 год.).

В связи с тем, что в индивидуальном учебном плане для обучения на дому на 2024-2025 учебный год на предмет «Физическая культура» (базовый уровень) отведено 0.25 часа в неделю (9 часов в год), а общеобразовательная программа рассчитана на 3 часа в неделю (102 часа в год), в рабочую программу внесены изменения.

**Основное содержание**

1. **Гимнастика.** Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии – 16 часа
2. **Лёгкая атлетика.** Теоретические сведения: понятие о начале ходьбы и бега- 16 часа
3. **Обобщение знаний.** Подвижные игры- 2 час

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**Гимнастика:**

**Знать:**

- знать свое место в строю;

- как выполняются команды: «Равняйсь», «Смирно!»;

-кто такие «направляющий», «замыкающий».

- правила поведения на уроках гимнастики;

-как правильно дышать во время ходьбы и бега.

**Уметь:**

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;

- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика:**

**Знать:**

- как правильно дышать во время ходьбы и бега;

-правила поведения на уроках легкой атлетики;

**Уметь:**

-не задерживать дыхание при выполнении упражнений;

- метать мячи;

-отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземлятся при прыжках в длину на заданный ориентир.

**Подвижные игры: Знать:** правила игр. **Уметь:** выполнять правила общественного порядка и правила игр;

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов | Сроки прохождения | |
| Плановые | Скоррект. |
| 1 | **Гимнастика. Руки вверх-руки в сторону. Панда**  Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии. Игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает» | 4 час |  |  |
| 2 | **Гимнастика с пандой.**  Значение режима дня и утренней зарядки для здоровья человека. Разучивание комплекса упражнений для утренней зарядки. Игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок» | 4 час |  |  |
| 3 | **Гимнастика.**  Упражнения с предметами: с флажками, малыми и большими мячами. Игры: «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка» | 4 час |  |  |
| 4 | **Гимнастика.**  Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Игры: «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч» | 4 час |  |  |
| 5 | **Лёгкая атлетика.** Теоретические сведения: понятие о начале ходьбы и бега. Игры: «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное - не съедобное». | 4 час |  |  |
| 6 | **Лёгкая атлетика.** Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Игры: «Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору» | 4 час |  |  |
| 7 | **Лёгкая атлетика.** Практические упражнения: ходьба. Игры: «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место» | 4 час |  |  |
| 8 | **Лёгкая атлетика.** Практические упражнения: прыжки. Игры: «Уголки», «Удочка», Эстафеты. | 4 час |  |  |
| 9 | **Обобщение знаний.** Подвижные игры:«Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», « Выбивало». | 2 час |  |  |