

Пояснительная записка

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», 2017 год.).

В связи с тем, что в индивидуальном учебном плане для обучения на дому на 2019-2020 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 – 4 часа
2. **Лёгкая атлетика.** Теоретические сведения: понятие о начале ходьбы и бега- 4 часа
3. **Обобщение знаний.** Подвижные игры- 1 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 приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587536

Владелец Тенеряднова Светлана Николаевна

Действителен с 11.10.2022 по 11.10.2023