

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Казенное общеобразовательное учреждение Омской области**  
**«Петропавловская адаптивная школа-интернат»**

Рассмотрено на  
заседание  
МС  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ »  
\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор КОУ  
«Петропавловская адаптивная  
школа-интернат»  
\_\_\_\_\_  
Л.Н.Астапович  
Приказ № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Рабочая программа по предмету**  
**физическая культура**  
**для обучающихся 3 класса**  
**на 2023–2024 учебный год**

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
Вариант 1

Составитель:  
учитель  
Криванков Олег Васильевич

Муромцево  
2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс составлена на основе следующих нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

– Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

– Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);

– Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1– 4 классы, под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Просвещение, 2013;

- приказ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под редакцией Бгажноковой И.М. (Просвещение, 2011).

**Цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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 (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

**Основные направления коррекционной работы:**

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» реализуется в урочной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 102 часа (3 часа в неделю) в соответствии с учебным планом школы.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения современного 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.

## **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью в учебном плане КОУ «Петропавловская школа-интернат», который является частью адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП), выделяется следующее количество учебных часов для освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
3 класс	3	34	102

## **4. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Рабочая программа для 4 класса направлена на достижение обучающимися определенных личностных и предметных результатов, а также на формирование базовых учебных действий. Изучение предмета «Физическая культура» направлено на формирование следующих базовых учебных действий:

### ***Личностные результаты:***

- Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнять правила безопасного поведения в школе.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

### ***Предметные результаты:***

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью

### ***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;
- под счёт 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.

### ***Регулятивные БУД***

- принимать учебную задачу урока, воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя и под руководством учителя;
- планировать свои действия на отдельных этапах урока с помощью учителя;
- контролировать выполненные задания с опорой на эталон (образец) или по алгоритму, данному учителем;
- оценивать результаты собственных учебных действий и учебных действий одноклассников (по алгоритму, заданному учителем или учебником);
- фиксировать по ходу урока и в конце его удовлетворённость/неудовлетворённость своей работой на уроке (с помощью смайликов, разноцветных фишек и пр.), позитивно относиться к своим успехам, стремиться к улучшению результата;

- анализировать причины успеха/неуспеха с помощью разноцветных фишек, лесенок, оценочных шкал;
- осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу», «Мне нужно ещё немного потрудиться», «Я ещё только учусь», «Каждый имеет право на ошибку» и др.

### ***Познавательные БУД***

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### ***Коммуникативные БУД***

- отвечать на вопросы учителя по теме урока;
- слушать и слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- под руководством учителя объединяться в группу сверстников для выполнения задания, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться;
- оценивать поступок героя, используя доступные оценочные средства (плохо/хорошо, уместно/неуместно, нравственно/беснравственно и др.), высказывая свою точку зрения;
- соотносить в паре или в группе выполнение работы по алгоритму, данному в учебнике или записанному учителем на доске;
- оценивать по предложенной учителем шкале качество чтения, пересказ текста, выполнение проекта;
- признавать свои ошибки, озвучивать их, соглашаться, если на ошибки указывают другие;
- употреблять вежливые слова в случае неправоты «Извини, пожалуйста», «Прости, я не хотел тебя обидеть».

**Диагностика** сформированности **базовых учебных действий** проводится в 3 этапа:

1 этап – сентябрь (первичная диагностика)

2 этап - декабрь (промежуточная диагностика)

3 этап - май (итоговая диагностика)

Сформированность базовых учебных действий оценивается по следующей системе:

**«Да» (+)** - *умеет* (вступать в контакт с педагогом, принимать помощь педагога, понимать инструкцию педагога, общаться со сверстниками в классе)

**«Нет» (-)** - *не умеет* (вступать в контакт с педагогом, принимать помощь педагога, понимать инструкцию педагога, общаться со сверстниками в классе)

**«Не всегда» (!)** - *не всегда* (вступает в контакт с педагогом, принимает помощь педагога, понимает инструкцию педагога, общается со сверстниками в классе)

Результаты диагностики заносятся в таблицу (Приложение 1)

### **5. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

Структура курса представлена следующими разделами:

- «Знания о физической культуре»;
- «Гимнастика с основами акробатики»;
- «Легкая атлетика»;
- «Лыжная подготовка»;
- «Подвижные и спортивные игры».

#### **Знания о физической культуре**

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности ослабленных детей. Правильное дыхание при ходьбе, беге. Значение специальных упражнений на осанку, предупреждение плоскостопия в детском возрасте. Знакомить с правилами поведения в спортивном зале и на улице и правилами техники безопасности. Учить как проверить ЧСС. Одежда во время занятий на лыжах. Правила дыхания при занятиях на улице лыжным спортом. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Правила закаливания водой и воздухом. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Помощь в определении режима дня во время летних каникул.

#### **Гимнастика с основами акробатики**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Постоянно регулируется физическая нагрузка подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для

переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

### Легкая атлетика

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

### Лыжная подготовка

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. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### Подвижные и спортивные игры

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Подвижные игры:** «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

#### **Формы организации обучения:**

- урок (40 минут) — основная форма;
- фронтальные занятия,
- групповые занятия,
- индивидуальные занятия.

#### **Тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	формы работы
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Беседа Игры и упражнения
2	Подвижные и спортивные игры	15	Беседа Игры и упражнения

3	Легкая атлетика	35	Беседа Игры и упражнения
4	Гимнастика с основами акробатики	34	Беседа Игры и упражнения
5	Лыжная подготовка	18	Беседа Игры и упражнения

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

**6.Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 3 класса  
1 четверть (27 часов) 3 часа в неделю**

№ урока	Раздел программы, тема урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата по плану	Кол-во часов	Дата по факту
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>4</b>			
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега.	Беседа. Показ. Практическая работа.	1	01.09		
2	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	04.09		
3	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	07.09		
4	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	08.09		
	<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>17</b>			
5	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические	1	11.09		

		упражнение, закрепление				
6	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	14.09		
7	Стартовый разбег, финиширование	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	15.09		
8	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	18.09		
9	Бег из различных исходных положений	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	21.09		
10	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м..	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	22.09		
11	Бег с максимальной скоростью до 30 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	25.09		
12	Бег с высоким подниманием бедра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	28.09		
13	Медленный бег до 2 мин	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	29.09		
14	Прыжки с ноги на ногу	Объяснение,	1	02.10		

	на месте	выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление				
15	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	05.10		
16	Прыжки в длину с 2-3 шагов	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	06.10		
17	Прыжки в длину с разбега	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	09.10		
18	Метание мяча в цель с места	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	12.10		
19	Метание мяча на дальность отскока	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	13.10		
20	Метание мяча на дальность с места	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	16.10		
21	Медленный бег до 2мин	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	19.10		
	<b>Подвижные игры</b>		<b>6</b>			
22	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические	1	20.10		

		упражнение, закрепление				
23	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	23.10		
24	Подвижная игра «Вызов»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	26.10		
25	Подвижная игра: «Прыжки по полоскам»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	27.10		
<b>2 четверть (22 часа) 3 часа в неделю</b>						
	<b>Подвижные игры</b>		<b>6</b>			
26	Подвижная игра «Пятнашки»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	09.11		
27	Игры по выбору учащихся	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	10.11		
28	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	13.11		
29	игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи»,	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические	1	16.11		

	«Самые сильные».	упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
30	Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	17.11		
31	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	20.11		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>10</b>			
32	Комплекс общеразвивающих упражнений.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	23.11		
33	Комплекс корригирующих упражнений.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	24.11		
34	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические	1	27.11		

	палкой.	упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
35	Комплекс обще развивающих упражнений с флажками.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	30.11		
36	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	01.12		
37	Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	04.12		
38	Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	07.12		
39	Упражнения в парах на развитие силы.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание	1	08.12		

		ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
40	Комплекс упражнений с набивными мячами.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	11.12		
41	<i>Элементы акробатических упражнений.</i> Перекаты в группировке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.12		
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>6</b>			
42	Теоретические сведения. Т\Б. строевые упр-я с лыжами	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	15.12		
43	Передвижение в колонне с лыжами под рукой	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.12		
44	Передвижение в колонне с лыжами под рукой	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание	1	21.12		

		ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
45	Передвижение на лыжах скользящим шагом	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	22.12		
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>12</b>			
46	Подъем на склон ступающим шагом 20-30м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	25.12		
<b>3 четверть</b>						
47	Подъем на склон ступающим шагом 20-30м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	11.01		
48	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	12.01		
49	Передвижение на лыжах до 500 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание	1	15.01		

		ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
50	Передвижение на лыжах до 500 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.01		
51	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	19.01		
52	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	22.01		
53	Передвижение на лыжах до 600 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	25.01		
54	Передвижение на лыжах до 800 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление,	1	26.01		

		самостоятельное выполнение заданий				
55	Передвижение на лыжах до 800 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	29.01		
56	Передвижение на лыжах до 1000 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	0102		
57	Передвижение на лыжах до 1000 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	02.02		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			<b>20</b>			
58	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	05.02		
59	Упор на гимнастическом бревне и на гимнастической скамейке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное		08.02		

		выполнение заданий				
60	Упор на гимнастическом козле.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	09.02		
61	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	12.02		
62	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	15.02		
63	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	16.02		
64	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад, с различными положениями рук.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	19.02		
65	Прыжок боком через	Объяснение,	1	22.02		

	гимнастическую скамейку с опорой на руки.	выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
66	Прыжок в глубину из положения приседа.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	26.02		
67	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	29.02		
68	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	01.03		
69	Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	04.03		
70	Прыжок в высоту до определённого ориентира.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя	1	07.03		

		практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
71	Дозирование силы удара мяча об пол таким образом, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	11.03		
72	одьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.03		
73	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	15.03		
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>5</b>			
74	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.03		

75	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	21.03		
76	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 30 град.) с опорой на стопы и кисти рук.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	22.03		
<b>4 четверть</b>						
77	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	04.04		
78	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	05.04		
<b>Подвижные игры</b>			<b>3</b>			
79	Коррекционные игры «Хоп, стоп, раз», «Зеркало».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	08.04		
80	Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление,	1	11.04		

		самостоятельное выполнение заданий				
81	Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	12.04		
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>18</b>			
82	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	15.04		
83	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.04		
84	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	19.04		
85	Медленный бег до 3мин (сильные дети). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	22.04		
86	Прыжки в высоту с прямого разбега способом <i>согнув ноги</i> .	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное	1	25.04		

		выполнение заданий				
87	Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	26.04		
88	Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	27.04		
89	Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель. Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	02.05		
90	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	03.05		
91	Челночный бег (3x5).	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	06.05		
92	Бег на скорость до 40 м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное	1	13.05		

		выполнение заданий				
93	Прыжки в длину способом согнув ноги.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	16.05		
94	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивания	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	17.05		
95	Метание малого мяча левой и правой рукой в цель	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	20.05		
96	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	23.05		
97	Ходьба в разном темпе с выполнением упражнений для рук.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	24.05		

### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Освоение учебного предмета «Физическая культура» предполагает использование инструментов, технических средств обучения для создания и воспитания младших школьников с лёгкой степенью умственной отсталости:

#### Гимнастический инвентарь

- Перекладина разновысокая
- Конь, козел для опорных прыжков
- Канат для перетягивания
- Скамьи гимнастические

- Скакалки
- Палки гимнастические
- Маты гимнастические в чехлах
- Легкоатлетический инвентарь**
- Флажки судейские
- Секундомеры электронные
- Рулетка металлическая (1-100 м)
- Эстафетные палки
- Мяч малый для метания
- Финишные стойки
- Полотнище «СТАРТ», Полотнище «ФИНИШ»

#### **Лыжный инвентарь**

- Лыжи беговые с креплениями
- Палки лыжные

#### **Инвентарь для спортивных сооружений**

- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Сетки волейбольные
- Насосы для надувания мячей
- Свистки судейские
- Флажки судейские
- Скамьи гимнастические (на каждую спортплощадку)
  
- Стойки для обводки
- Фишки
- Аптечка
- Кегли
- Мишень «дартс»
- Палка гимнастическая пластмассовая
- Скакалка резиновая
- «Удочка»
- Методическое пособие с описанием игр

### **8. Система оценивания**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

В 2—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 2—4 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

## 9. Учебно-методическое обеспечение

### *Нормативно-правовые документы:*

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

[Б11р://Гдо8-оу/.Бег/еп.8рЪ.ги/^р-сop1епУир1оaa8/2014/04/08\\_ФГОС\\_УО\\_19,10.2015.ра#](http://Гдо8-оу/.Бег/еп.8рЪ.ги/^р-сop1епУир1оaa8/2014/04/08_ФГОС_УО_19,10.2015.ра#)

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

### *Учебно-методическая литература:*

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.
2. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

**Мониторинговая карта фиксации достижений предметных результатов обучения по предмету «Физическая культура» в  
3 классе (1-4) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1  
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Предметные учебные действия	Ф. И. ученика																									
		сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май		
<b>Знания о физической культуре</b>																											
1	Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры																										
2	Уметь выполнять предварительные и исполнительные команды																										
3	Выполнять режим дня																										
<b>Легкая атлетика</b>																											
4	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики																										
5	Знать беговые упражнения																										
6	Уметь выполнять прыжок в длину с места																										
7	Уметь выполнять челночный бег																										
8	Выполнять технику высокого старта																										
	Выполнять метание малого мяча в цель																										
<b>Гимнастика</b>																											
10	Знать правила и технику безопасности на уроках гимнастики																										
11	Знать гимнастические																										



**Уровни обученности:**

Высокий (В) – от 45 до 66 баллов

Средний (С) – от 23 до 44 баллов

Низкий (Н) – от 1 до 22 баллов

Нулевой (О) – 0 баллов

