

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

Рассмотрено на заседании  
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 1 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» 1 класс составлена на основе следующих нормативных документов, регламентирующих составление и реализацию рабочих программ:

– Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. N 273-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 молодёжи.

– 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;

Предмет «Физическая культура» реализуется в урочной деятельности.

Программа рассчитана на 1 год обучения - 99 часов (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
1 класс	3	33	99

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

Рабочая программа для 1 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:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***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; подсчёт 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;
- слышать 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/безнравственно 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:

- «Гимнастика»;
- «Легкая атлетика»;
- «Лыжная подготовка»;

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические

качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### Гимнастика

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

*Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):* основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами:* с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### Легкая атлетика

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

*Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.*

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** 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.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** 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)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

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.

### **Тематический планирование**

	Раздел.	Кол-во часов	формы работы
п/ п			

1	<b>Лыжная подготовка</b>	15	Беседа Игры и упражнения
2	<b>Гимнастика</b>	55	Беседа Игры и упражнения
3	<b>Легкая атлетика</b>	27	Беседа Игры и упражнения

**6.Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 класса  
1 четверть (25 часов), 3 часа в неделю**

№	Тема	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата по плану	Кол-во часов	Дата по факту
<b>Гимнастика</b>			<b>16</b>			
1	Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег.	Беседа. Показ. Практическая работа.	1	01.09		
2	Ходьба и бег. П/и «Занять своё место!»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	04.09		
3	Ходьба и бег.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	06.09		
4	Ходьба и бег.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	08.09		
5	Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	11.09		
6	Прыжки на одной и двух ногах.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	13.09		
7	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П./и «Охотники и утки»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	15.09		
8	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	18.09		
9	Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	20.09		
10	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	22.09		
11	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волки во рву».	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	25.09.		

12	Ходьба, бег. П/и «Пустое место»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	27.09		
13	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	29.09		
14	Метание мяча в горизонтальную мишень.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	02.10		
15	Метание мяча в горизонтальную мишень. П/и «Угадай чей голосок?»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	04.10		
16	Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	06.10		
<b>Легкая атлетика</b>			<b>9</b>			
17	Бег на скорость	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	09.10		
18	Бег на скорость	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	11.10		
19	Бег на скорость	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	13.10		
20	Бег на скорость	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	16.10		
21	Техника длительного бега. Учёт по метанию в мишень	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	18.10		
22	Бег на длинной дистанции ( от 500 до 1000м)	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	20.10		
23	Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	23.10		
24	Прыжки с места в длину в квадраты.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	25.10		
25	Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	27.10		
<b>2 четверть (22 часа) 3 часа в неделю</b>						
26	Метание набивного мяча.	Объяснение, практические упражнения,	1	08.11		

		закрепление				
	<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>			
27	Весёлые эстафеты.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	10.11		
28	Комплекс ОРУ со скакалками. П/и «Кто выше прыгнет?»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	13.10		
29	Комплекс ОРУ со скакалками.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	15.11		
30	Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	17.11		
31	Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	20.11		
32	Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	22.11		
33	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	24.11		
34	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	27.11		
35	Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	29.11		
36	Подвижные игры.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	01.12		
	<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>			
37	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	04.12		
38	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	06.12		
39	Весёлые старты на основе гимнастики.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	08.12		
40	Упражнения на	Объяснение, практические	1	11.12		

	гимнастической скамейке.	упражнение, закрепление				
41	Прыжки через скакалку. Весёлые старты.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	13.12		
42	Прыжки через скакалку.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	15.12		
43	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	18.12		
44	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	20.12		
45	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	22.12		
46	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	25.12		
	<b>Гимнастика</b>		<b>5</b>			
47	Закрепление по теме: «Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе».	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	27.12		
<b>3 четверть (27 часа) 3 часа в неделю</b>						
48	Кувырок вперёд	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	10.01		
49	Кувырок назад.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	12.01		
50	Стойка на лопатках. Мост.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	15.01		
51	Закрепление по теме: «Кувырок вперёд, назад»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	17.01		
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>			
52	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	19.01		

53	Совершенствование скользящего шага	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	22.01		
54	Учет по технике подъема	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	24.01		
55	Отработка навыков в подъемах и спусках	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	26.01		
56	Учет по технике подъема	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	29.01		
57	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	31.01		
58	Совершенствование техники передвижения.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	02.02		
59	Совершенствование техники скольжения.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	05.02		
60	Формирование умения ходьбы на лыжах	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	07.02		
61	Формирование умения ходьбы на лыжах	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	09.02		
62	Контроль прохождения дистанции на лыжах	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	19.02		
63	Закрепление техники передвижения на лыжах	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	21.02		
	<b>Гимнастика</b>		<b>3</b>			
64	Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	26.02		
65	Прыжки (в глубину) со скамейки.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	28.02		
66	Лазанье по гимнастической стенке. П/и « По местам»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	01.03		
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>			
67	Строевые команды. Эстафеты.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	04.03		
68	Бросок и ловля теннисного мяча.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	06.03		

69	Закрепление. Бросок и ловля теннисного мяча.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	11.03		
70	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	13.03		
<b>Гимнастика</b>			<b>2</b>			
71	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	15.03		
72	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	18.03		
<b>Легкая атлетика</b>			<b>6</b>			
73	Закрепление по теме: «Техника ходьбы и бега»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	20.03		
74	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	22.03		
<b>4 четверть (21 час) 3 часа в неделю</b>						
75	Прыжки через качающуюся скакалку.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	03.04		
76	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	05.04		
77	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	08.04		
78	Подвижные игры.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	10.04		
<b>Гимнастика</b>			<b>9</b>			
79	Упражнения на развитие координации движения.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	12.04		
80	Упражнения на развитие координации движения. П./и «Метко в цель»	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	15.04		
81	Упражнения на развитие координации движения.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	17.04		
82	Упражнения на развитие координации движения.	Объяснение, практические упражнения, закрепление	1	19.04		
83	Подтягивание (мальчики-в висе,	Объяснение, практические упражнения,	1	22.04		

	девочки- вис лёжа). П/и «Салки с мячом».	закрепление				
84	Подтягивание ( мальчики-в висе, девочки- вис лёжа).	Объяснение, практические упражнение, закрепление	1	24.04		
85	Подтягивание ( мальчики-в висе, девочки- вис лёжа).	Объяснение, практические упражнение, закрепление	1	26.04		
86	Упражнения для сохранения равновесия. Игра-эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	Объяснение, практические упражнение, закрепление	1	27.04		
87	Упражнения для сохранения равновесия.	Объяснение, практические упражнение, закрепление	1	03.05		
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>7</b>			
88	Прыжки в длину с места.	Объяснение, практические упражнение, закрепление	1	06.05		
89	Прыжки в длину с места.	Объяснение, практические упражнение, закрепление	1	08.05		
90	Учёт по прыжкам в длину с места.	Объяснение, практические упражнение, закрепление	1	13.05		
91	Ведение мяча в шаге.	Объяснение, практические упражнение, Закрепление	1	15.05		
92	Ведение мяча в шаге.	Объяснение, практические упражнение, закрепление	1	17.05		
93	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Длительный бег.	Объяснение, практические упражнение, закрепление	1	20.05		
94	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Объяснение, практические упражнение, закрепление	1	22.05		
95	Итоговое занятие.	практические упражнение, закрепление	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**

В 1 классе в течение учебного года отметки обучающимся не выставляются. Результат продвижения обучающихся в развитии определяется на основе анализа (1 раз в четверть) их деятельности. Контроль осуществляется в виде стартового, текущего и итогового контроля в следующих формах: устный опрос, письменные и практические работы. Систематический и регулярный опрос обучающихся является обязательным видом работы на уроках.

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)

[Б1Пр://Гдо8-оу/.Бег/еп.8рБ.ги/^р-соп1епУир1оаа8/2014/04/08\\_ФГОС\\_УО\\_19,10.2015.ра#](http://Гдо8-оу/.Бег/еп.8рБ.ги/^р-соп1епУир1оаа8/2014/04/08_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. Андриющенко 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 1 классе  
(1-4) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1  
за 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
<b>Знания о физической культуре</b>																
1	Знать технику безопасности на уроках физической культуры															
2	Уметь правильно ориентироваться в пространстве спортзала															
<b>Легкая атлетика</b>																
3	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики															
4	Уметь выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: ходьба, бег, прыжки															
5	Выполнять прыжок в длину с места															
6	Выполнять , ходьбу, бег															
<b>Гимнастика</b>																
7	Знать способы использования спортивного инвентаря (скакалка, обруч, мяч, гимнастическая палка)															
8	Уметь выполнять команды учителя (равняйся, смирно)															
9	Уметь выполнять построение в шеренгу и колонну															

<b>Лыжная подготовка</b>																							
10	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки																						
11	Уметь передвигаться на лыжах																						
12	Выполнять построение с лыжами																						
<b>Спортивные и подвижные игры</b>																							
13	Знать правила подвижных игр																						
14	Уметь взаимодействовать в играх друг с другом																						
15	Выполнять правила подвижных игр																						
<b>Количество баллов</b>																							
<b>Уровень обученности</b>																							

**Инструкция:**

**Предметные результаты оцениваются по следующим критериям:**

0 баллов – действия не выполняет, не умеет, не научился; 1

балл - действия выполняет с помощью учителя;

2 балла - действия выполняет с частичной помощью учителя;

3 балла - выполняет действие самостоятельно (верно выполняет)

**Уровни обученности:**

Высокий (В) – от 31 до 45 баллов

Средний (С) – от 16 до 30 баллов

Низкий (Н) – от 1 до 15 баллов

Нулевой (О) – 0 баллов

**Мониторинговая карта фиксации достижений предметных результатов обучения по предмету «Физическая культура» в 16 классе  
(1-4) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант 1  
за 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
<b>Знания о физической культуре</b>																
1	Знать технику безопасности на уроках физической культуры															
2	Уметь правильно ориентироваться в пространстве спортзала															
<b>Легкая атлетика</b>																
3	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики															
4	Уметь выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: ходьба, бег, прыжки															
5	Выполнять прыжок в длину с места															
6	Выполнять , ходьбу, бег															
<b>Гимнастика</b>																
7	Знать способы использования спортивного инвентаря (скакалка, обруч, мяч, гимнастическая палка)															
8	Уметь выполнять команды учителя (равняйся, смирно)															
9	Уметь выполнять построение в шеренгу и колонну															

<b>Лыжная подготовка</b>																								
10	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки																							
11	Уметь передвигаться на лыжах																							
12	Выполнять построение с лыжами																							
<b>Спортивные и подвижные игры</b>																								
13	Знать правила подвижных игр																							
14	Уметь взаимодействовать в играх друг с другом																							
15	Выполнять правила подвижных игр																							
<b>Количество баллов</b>																								
<b>Уровень обученности</b>																								

**Инструкция:**

**Предметные результаты оцениваются по следующим критериям:**

0 баллов – действия не выполняет, не умеет, не научился; 1 балл - действия выполняет с помощью учителя;

2 балла - действия выполняет с частичной помощью учителя;

3 балла - выполняет действие самостоятельно (верно выполняет)

**Уровни обученности:**

Высокий (В) – от 31 до 45 баллов Средний (С) – от 16 до 30 баллов Низкий (Н) – от 1 до 15 баллов Нулевой (О) – 0 баллов