

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 3 класса
на 2024–2025 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии
с ФГОС образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
Вариант 1

Составитель:
учитель
Криванков Олег Васильевич

Муромцево
2024

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 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
	Гимнастика с основами акробатики		4			
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	03.09		
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	05.09		
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	06.09		
4	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	10.09		
	Лёгкая атлетика		17			
5	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические	1	12.09		

		упражнение, закрепление				
6	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	13.09		
7	Стартовый разбег, финиширование	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	17.09		
8	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	19.20		
9	Бег из различных исходных положений	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	20.09		
10	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м..	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	24.09		
11	Бег с максимальной скоростью до 30 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	26.09		
12	Бег с высоким подниманием бедра	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	27.09		
13	Медленный бег до 2 мин	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	01.10		
14	Прыжки с ноги на ногу	Объяснение,	1	03.10		

	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	04.10		
16	Прыжки в длину с 2-3 шагов	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	08.10		
17	Прыжки в длину с разбега	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	10.10		
18	Метание мяча в цель с места	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	11.10		
19	Метание мяча на дальность отскока	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	15.10		
20	Метание мяча на дальность с места	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	17.10		
21	Медленный бег до 2мин	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	18.10		
	Подвижные игры		6			
22	Коррекционные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические	1	22.10		

		упражнение, закрепление				
23	Игры с бегом и прыжками «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	24.10		
24	Подвижная игра «Вызов»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	25.10		
2 четверть (22 часа) 3 часа в неделю						
25	Подвижная игра: «Прыжки по полоскам»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	05.11		
	Подвижные игры		6			
26	Подвижная игра «Пятнашки»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление	1	07.11		
27	Игры по выбору учащихся	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	08.11		
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	12.11		
29	игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи»,	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические	1	14.11		

	«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	15.11		
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	19.11		
Гимнастика с основами акробатики			10			
32	Комплекс общеразвивающих упражнений.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	21.11		
33	Комплекс корригирующих упражнений.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	22.11		
34	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические	1	26.11		

	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	28.11		
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	29.11		
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	03.12		
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	05.12		
39	Упражнения в парах на развитие силы.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание	1	06.12		

		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	10.12		
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	12.12		
Лыжная подготовка			6			
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	13.12		
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	17.12		
44	Передвижение в колонне с лыжами под рукой	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание	1	19.12		

		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	20.12		
Лыжная подготовка			12			
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	24.12		
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	26.12		
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	27.12		
3 четверть						
49	Передвижение на лыжах до 500 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание	1	14.01		

		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	16.01		
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	17.01		
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	21.01		
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	23.01		
54	Передвижение на лыжах до 800 м	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление,	1	24.01		

		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	28.01		
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	30.01		
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	31.01		
Гимнастика с основами акробатики			20			
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	04.02		
59	Упор на гимнастическом бревне и на гимнастической скамейке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное		06.02		

		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	07.02		
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	11.02		
62	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	13.02		
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	14.02		
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	18.02		
65	Прыжок боком через	Объяснение,	1	20.02		

	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	21.02		
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	25.02		
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	27.02		
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	28.02		
70	Прыжок в высоту до определённого ориентира.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя	1	04.03		

		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	06.03		
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	07.03		
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	11.03		
	Гимнастика с основами акробатики		5			
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	13.03		

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	14.03		
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	18.03		
77	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	20.03		
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	21.03		
	Подвижные игры		3			
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	25.03		
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, самостоятельное	1	27.03		

		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	28.03		
4 четверть						
	Лёгкая атлетика		18			
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	08.04		
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	10.04		
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	11.04		
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	15.04		
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,	1	17.04		

		самостоятельное выполнение заданий				
87	Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагнутие</i>	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.04		
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	22.04		
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	24.04		
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	25.04		
91	Челночный бег (3x5).	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	29.04		
92	Бег на скорость до 40 м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление,	1	06.05		

		самостоятельное 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	13.05		
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	15.05		
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	16.05		
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	20.05		
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	22.05		
98	Итоговое занятие	Закрепление, самостоятельное выполнение заданий	1	23.05		

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)

<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. 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
3 классе (1-4) для обучающихся с интеллектуальными нарушениями Вариант 1
на 2024-2025 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	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май	сентябрь	декабрь	май																				
Знания о физической культуре																																																						
1	Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры																																																					
2	Уметь выполнять предварительные и исполнительные команды																																																					
3	Выполнять режим дня																																																					
Легкая атлетика																																																						
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																																																					
Гимнастика																																																						
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

