

**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 физической культуре**  
**4 класс**  
**на 2024–202 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» 4 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).

Основная 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.

### Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 и т.п.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- 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

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные,

воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

#### *Виды и формы работы на уроке*

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр

### **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
4 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.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне. Изучение предмета «Физическая культура» направлено на формирование следующих базовых учебных действий:

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.
3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом

уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

#### Характеристика базовых учебных действий

##### Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

##### Коммуникативные учебные действия.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми и т.п

##### Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

##### Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;  
делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;  
пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;  
читать; писать; выполнять арифметические действия; и т.п.

### ***Предметные результаты***

#### **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 и т.п.

#### **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. и т.п.

**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***

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	<p>Чистота одежды и обуви.</p> <p>Правила утренней гигиены и их значение для человека.</p> <p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.</p> <p>Значение физических упражнений для здоровья человека.</p> <p>Формирование понятий: опрятность, аккуратность.</p> <p>Физическая нагрузка и отдых.</p> <p>Физическое развитие.</p> <p>Осанка.</p> <p>Физические качества.</p> <p>Понятия о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Предупреждение травм во время занятий.</p> <p>Значение и основные правила закаливания.</p> <p>Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>
Гимнастика	<p>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.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <p>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.</p>
Легкая атлетика	<p>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</p>

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	<p>Лыжная подготовка</p> <p>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.</p> <p>Выполнение строевых команд.</p> <p>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.</p>
Игры	<p>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)</p> <p>Практический материал. Подвижные игры:</p> <p>Коррекционные игры;</p> <p>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.</p>

**Формы организации обучения:**

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

**Тематическое планирование по физической культуре 4 А класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	формы работы
1	Знания о физической культуре	1	Беседа Игры и упражнения
2	Гимнастика	28	Беседа Игры и упражнения
3	Легкая атлетика	28	Беседа



			Игры и упражнения
4	Лыжная подготовка	33	Беседа Игры и упражнения
5	Игры	12	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 4 класса  
1 четверть (25 часов) 3 часа в неделю**

№	Раздел программы, тема урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	Дата по плану	Кол-во часов	Дата по факту
1	<b>Знания физической культуре</b>	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	02.09		
<b>Легкая атлетика.</b>			<b>13</b>			
2	Ходьба в приседе, с различным положением и движениями рук, «змейкой».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	04.09		
3	Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	06.09		
4	Ходьба по ориентирам. Сочетание различных видов ходьбы.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	09.09		
5	Ходьба по ориентирам. Сочетание различных видов ходьбы.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление,	1	11.09		

		самостоятельное выполнение заданий				
6	Метание. Броски мяча в стену и его ловля после отскока.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	13.09		
7	Прыжки. Прыжки в глубину с приседа вперед с правильным приземлением.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	16.09		
8	Прыжки в глубину шагом вперед с правильным приземлением.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.09		
9	Прыжки через скакалку на месте. Подвижная игра: «Волк во рву».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	20.09		
10	Прыжки через скакалку с продвижением.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	23.09		
11	Бег. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	25.09		
12	Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	27.09		

13	Специальные беговые упражнения: семенящий бег.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	30.09		
14	Бег на скорость 30м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	02.10		
<b>Гимнастика.</b>			<b>11</b>			
15	Построение в шеренгу. Сдача рапорта. Расчет на «первый, второй», по порядку.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	04.10		
16	Поворот кругом переступанием. Размыкание от середины.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	07.10		
17	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	09.10		
18	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые на месте.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	11.10		
19	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища, выполняемые в движении.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.10		
20	Сочетание	Объяснение, выполнение	1	16.10		

	движений ног, туловища с одноименными движениями рук.	заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
21	Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.10		
22	Комплексы упражнений на дыхание, расслабление.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	21.10		
23	Упражнения для формирования правильной осанки.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	23.10		
24	Кувырок вперед. Равновесие «ласточка».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	25.10		
<b>2 четверть (20 часов) 3 часа в неделю</b>						
25	Кувырок назад, комбинация из кувырков.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	06.11		
<b>Гимнастика</b>			<b>15</b>			
26	Упражнение «мостик» с помощью учителя.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнение, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	08.11		
27	Ходьба по	Объяснение, выполнение	1	11.11		

	гимнастическому бревну высотой 60 см.	заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
28	Ходьба по наклонной доске (угол 20°).	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	13.11		
29	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз с одновременной перестановкой руки и ноги.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	15.11		
30	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 50гр) вверх, вниз на четвереньках.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.11		
31	Подлезание под препятствие, перелезание через « бревно», « коня», «козла».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	20.11		
32	Прыжки боком через гимнастическую скамейку толчком двух ног.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	22.11		
33	Опорный прыжок через «козла»: вскок в упор присев на колено.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	25.11		
34	Соскок с колен с поворотом направо, налево с опорой на одну руку.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок	1	27.11		

		и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
35	Вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, с последующим переходом в упор присев.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	29.11		
36	Вскок на «козла» в упор, сидя на коленях, и соскок прогнувшись.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	02.12		
37	Эстафеты с мячами.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	04.12		
38	Вис на канате, опираясь ступнями на узел.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	06.12		
39	Вис на канате.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	09.12		
40	Лазанье по канату.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	11.12		
<b>Лыжная подготовка.</b>			<b>5</b>			
41	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление,	1	13.11		

		самостоятельное выполнение заданий				
42	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить», «Взять лыжи»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	16.12		
43	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.12		
44	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	20.12		
45	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	23.12		
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>26</b>			
46	Обучение подъему способом «ёлочка»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	25.12		
47	Обучение подъему способом «лесенка»	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	27.12		
<b>3 четверть (28 часов) 3 часа в неделю</b>						
48	Передвижение на лыжах свободным ходом. Подъем на	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения,	1	13.01		

	склон «лесенкой».	закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
49	Передвижение на лыжах свободным ходом. Подъём на склон «елочкой».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	15.01		
50	Обучение технике спусков в средней стойке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	17.01		
51	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	20.01		
52	Спуск с горки в основной стойке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	22.01		
53	Обучение технике спусков в средней стойке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	24.01		
54	Обучение технике спусков в средней стойке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	27.01		
55	Передвижение на лыжах до 1км	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение	1	29.01		



		заданий				
56	Передвижение на лыжах до 1км	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	31.01		
57	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	03.02		
58	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	05.02		
59	Передвижение на лыжах (до 1,5км)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	07.02		
60	Передвижение на лыжах (до 1,5км)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	10.02		
61	Лыжная эстафета	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	12.02		
62	Подъём и спуск с небольшого склона.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.02		
63	Подъём и спуск с	Объяснение, выполнение	1	17.02		

	небольшого склона.	заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
64	Лыжная эстафета	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	19.02		
65	Передвижение на лыжах (до 2,0км)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	21.02		
66	Передвижение на лыжах (до 2,0 км)	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	24.02		
67	Передвижение на лыжах. Подвижная игра «Кто обгонит?».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	26.02		
68	Коррекционные упражнения в равновесии «Дорожка». Лыжная эстафета.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	28.02		
69	Повороты переступанием. Подвижная игра «Два мороза».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	03.03		
70	Повороты переступанием. Подвижная игра «Два мороза».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок	1	05.03		

		и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
71	Обобщающий урок по лыжной подготовке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	07.03		
<b>Спортивные игры.</b>			<b>2</b>			
72	<i>Пионербол.</i> Пионербол, правила игры, расстановка игроков на площадке.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	10.03		
73	Нижняя подача мяча.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	12.03		
<b>Спортивные игры.</b>			<b>10</b>			
74	Подвижная игра с бросанием, ловлей «Мяч в воздухе».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.03		
75	Ловля мяча на месте, в движении.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	17.03		
76	Передача мяча двумя руками.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	19.03		
77	Передача мяча двумя руками от груди.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок	1	21.03		

		и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
78	Подвижная игра с бросанием, ловлей «Мяч по кругу».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	24.03		
79	Подвижная игра с бросанием, ловлей «Обгони мяч».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	26.03		
80	Ловля мяча двумя руками на месте.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	28.03		
<b>4 четверть (23 часа) 3 часа в неделю</b>						
81	Совершенствовать технику броска и ловли мяча через волейбольную сетку.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	09.04		
82	<i>Игра.</i> Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	11.04		
83	Подача мяча одной рукой снизу.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.04		
<b>Легкая атлетика.</b>			<b>13</b>			
84	<i>Ходьба.</i> Ходьба между различными ориентирами.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок	1	16.04		

		и их исправление, самостоятельное выполнение заданий				
85	Ходьба на месте от 5 до 15с, в быстром темпе с переходом на бег.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	18.04		
86	Ходьба в колонне до намеченного ориентира (5-6с) с определением затраченного времени.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	21.04		
87	Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам, игра: «Найди предмет».	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	23.04		
88	<b>Бег.</b> Бег в чередовании с ходьбой до 200м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	25.04		
89	Быстрый бег на месте до 10 с.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	28.04		
90	Бег с преодолением небольших препятствий.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	30.04		
91	Бег по начерченным на полу ориентирам.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	05.05		

92	Бег на скорость 30м.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	07.05		
93	<b>Метание.</b> Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	12.05		
94	Броски набивного мяча весом 1кг различными способами.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	14.05		
95	Метание мячей в цель с места левой и правой рукой.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	16.05		
96	Метание мяча на дальность с одного шага.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	19.05		
97	<b>Метание.</b> Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками.	Объяснение, выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий	1	21.05		
98	Итоговое занятие	выполнение заданий под контролем учителя практические упражнения, закрепление, указание ошибок и их исправление, самостоятельное выполнение заданий		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

### **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.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 4 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	
<b>Знания о физической культуре</b>																													
1	Знать правила техники безопасности на уроках физической культуры																												
2	Знать летние виды спорта																												
3	Знать зимние виды спорта																												
4	Уметь выполнять предварительные и исполнительные команды																												
5	Выполнять режим дня																												
<b>Легкая атлетика</b>																													
6	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках легкой атлетики																												
7	Знать беговые упражнения																												
8	Уметь прыгать в длину с места																												
9	Уметь бегать в разном темпе по сигналу учителя с изменением направления																												
10	Выполнять челночный бег с высокого старта																												
11	Выполнять прыжок в длину с места																												







