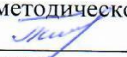


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»**

РАССМОТРЕНО:
на заседании методического
объединения 
(Тимошкина Л.И.)
Протокол №
от «30» августа 2021 г


СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
МКОУ «Средняя школа № 4»
города Людиноva
 / Пильщикова И.Е./
«30» августа 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету
«Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

1-4 классы

Разработчик:
Титова Ирина Олеговна,
учитель начальных классов

Программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599;
3. СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
4. СанПин 2.4.2.2821-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»;
6. Положение о программе учебных предметов, коррекционных курсов МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»;
7. Учебный план МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»;

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (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.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- 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;

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

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

Коррекционные задачи:

- формирование жизненных компетенций;
- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Основной **формой** организации является урок и используются следующие методы и формы:

- поточный;
- фронтальный;
- круговой;
- индивидуальная работа;
- посменный.

Основные виды учебной деятельности:

- физические упражнения;
- корригирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Личностные результаты:

- положительное отношение к урокам физкультуры, к школе, ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интерес к новому учебному материалу;
- ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- привитие навыка оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся):

- знать и находить своё место в строю с помощью учителя;
- уметь строиться в 1 шеренгу с помощью учителя;
- ходить в колонне по 1 друг за другом с помощью учителя;
- знать название спортивного инвентаря (мяч, обруч, скакалка) с помощью учителя;
- выполнять ОРУ по показу учителя;
- знать, как правильно дышать во время ходьбы и бега
- метать мячи одной рукой с места с помощью учителя;
- выполнять правила поведения во время игр с помощью учителя;
- выполнять команды «равняйся!», «смирно!»

Достаточный уровень (не является обязательным для большинства обучающихся)

- знать свое место в строю;
- строиться в 1 колонну, шеренгу по словесной инструкции;
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- знать название спортивного инвентаря (мяч, обруч, скакалка) самостоятельно;
- подпрыгивать на одной и двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места после устной инструкции учителя;
- мягко приземляться при прыжках;
- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя по устной инструкции;
- знать правила поведения во время подвижных игр самостоятельно;
- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- ходить в колонне по 1 друг за другом;
- выполнять ОРУ по показу учителя или устной инструкции;
- знать правила поведения на уроках гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных играх;
- выполнять команды «равняйся!», «смирно!» по устной инструкции.

2класс

Личностные результаты:

- положительное отношении к урокам физкультуры, физкультурно-оздоровительным мероприятиям и соревнованиям;
- интерес к изучению новых двигательных навыков;
- привитие навыка оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (бег, прыжки, передвижения на лыжах и др.);
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие навыков сотрудничества с учителем и одноклассниками.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся):

- знать понятие «шеренга», «колонна», «круг» с помощью учителя; правую и левую сторону, верх, низ; что называется, гимнастическим упражнением;
- знать название снарядов; правила поведения на уроках гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки;
- правила поведения во время игр с помощью учителя;
- выполнять команды «равняйся!», «Смирно!», «Становись!», «Разойдись!» с помощью учителя;
- ходить в колонне по одному с помощью учителя;
- сстроиться в 1 шеренгу с помощью учителя;
- правила изученных подвижных игр с помощью учителя.

Достаточный уровень (не является обязательным для большинства обучающихся)

- знать понятие «шеренга», «колонна», «круг»; правую и левую сторону, верх, низ; что называется, гимнастическим упражнением; название снарядов;
- знать правила поведения на уроках гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки;
- уметь подготовиться к занятиям по лыжной подготовке по инструкции;
- находить свое место в строю, самостоятельно;
- выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Становись!», «Разойдись!» по устной инструкции;
- ходить в колонне по одному по устной инструкции;
- строиться в 1 шеренг по устной инструкции;
- ходить по гимнастической скамейке с страховкой учителя;
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- выполнять ОРУ в определённом ритме, по показу;
- чередовать бег с ходьбой;
- мягко приземляться при прыжках самостоятельно;
- знать правила изученных подвижных игр и правила поведения во время игры самостоятельно с сопровождением учителя.

Зкласс

Личностные результаты:

- знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на школьном стадионе;
- умение планировать режим дня;
- умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
-
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития человека;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся):

- выполнять построение в колонну, шеренгу по инструкции;
- выполнять строевых команд по показу учителя;

- уметь выполнять упражнения для сохранения равновесия на гимнастической скамейке, лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх с помощью учителя;
- выполнять бег с высокого старта;
- выполнять транспортировку лыжного инвентаря, выполнять повороты на месте, вокруг пяток в правую и левую сторону с непосредственной помощью учителя;
- знать и выполнять правила подвижных игр.

Достаточный уровень (не является обязательным для большинства обучающихся)

- выполнять построение в колонну, шеренгу по устной инструкции;
- выполнять строевые команды по инструкции;
- уметь сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках,
- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке с страховкой и в сопровождении учителя;
- бежать в медленном темпе 2 минуты самостоятельно;
- выполнять транспортировку лыжного инвентаря, выполнять повороты на месте, вокруг пяток в правую и левую сторону с сопровождением учителя;
- выполнять спуск в основной стойке, преодолевать расстояние на лыжах до 500 метров
- самостоятельно играть в подвижные игры и выполнять роль ведущего.
- уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

4класс

Личностные результаты:

- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- способность управлять своими эмоциями;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- формирование установки на здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся):

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнять построение в колонну, шеренгу по инструкции;
- выполнять строевые команды по показу и по устной инструкции;

- уметь выполнять упражнения для сохранения равновесия на гимнастической скамейке, лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх по устной инструкции;
- выполнять бег с высокого старта; метание малого мяча с места правой и левой руками
- иметь представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень (не является обязательным для большинства обучающихся)

- практически выполнять элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнять подачу строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся):

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнять построение в колонну, шеренгу по инструкции;

- выполнять строевые команды по показу и по устной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для сохранения равновесия на гимнастической скамейке, лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх по устной инструкции;
- выполнять бег с высокого старта; метание малого мяча с места правой и левой руками
- иметь представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень (не является обязательным для большинства обучающихся)

- практически выполнять элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнять подачу строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия (БУД)

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 нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и

социальной частей;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договорённостей;
- 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:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- понимание смысла инструкций;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различение способов и результатов действия;
- развитие желания принимать активное участие в коллективных играх;
- умение адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- умение вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок;
- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве зала;
- работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место;
- 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.

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства изученных двигательных навыков;
- умение сравнивать и анализировать выполненное упражнение;
- наблюдать;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией.

Контроль уровня достижения планируемых результатов освоения программы

Оценке подлежат личностные и предметные результаты освоения программы. При оценке личностных результатов оценивается продвижение ребёнка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые составляют основу этих результатов.

Оценка личностных результатов осуществляется индивидуально, в соответствии с учётом их психического развития и познавательных способностей.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием учебного предмета и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Элементами системы оценки достижения предметных результатов являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Формы контроля – практическая деятельность. Контрольные упражнения для всех одинаковы, но требования к выполнению – разные. Оценка индивидуальна.

При оценивании предметных результатов по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Оценка успеваемости на уроках физкультуры в школе складывается из четырех показателей:

- отношение ученика к уроку;
- степень овладения физическими упражнениями;
- качество выполнения упражнений;
- знания по разделу «Теоретические сведения».

В 1-м классе и в I-м полугодии 2-го класса ведётся безбалльное обучение. Используется только качественная оценка путём поощрения и стимулирования работы учеников.

Начиная со II-ого полугодия 2 класса в оценивании предметных результатов используется балльная оценка. Чем больше верно выполненных заданий к общему объёму, тем выше показатель надёжности полученных результатов.

В текущей оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся оценками по 5-ти балльной шкале.

Балльная шкала оценочной деятельности

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки

- *Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. 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.

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

Отметки «1», «2» в промежуточной аттестации не выставляются, так как такие баллы не приемлемы в обучении детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Педагог подбирает задание в соответствии с возможностями обучающегося.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Гимнастика.

Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений: Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье: Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы: Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег: Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

Прыжки: прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание: Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Лыжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

Региональный компонент. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты».

Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает — не летает».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит».

Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

2класс

Знания о физической культуре

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка.

Гимнастика

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные

упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений: Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье: Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы: в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.

Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.

Бег: Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

Прыжки: Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).

Метание: Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Лыжная подготовка

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Региональный компонент. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 800 м (за урок).

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

Игры зимой: «Лучшие стрелки».

Знания о физической культуре

Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг».

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений: Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье: Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы: Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие: Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук

Опорные прыжки: Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа

Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег: Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)

Прыжки: Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание

Метание: Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Лыжная подготовка

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 1000 м за урок).

Региональный компонент. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 1000 м за урок).

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Годка мячей по кругу».

Игры зимой: «Вот так карусель!», «Снегурочка».

4класс

Знания о физической культуре

Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Гигиена слуха и зрения.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье: Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы: вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие: Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».

Опорные прыжки: Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись

Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег: Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3х10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15 м.

Прыжки: Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

Лыжная подготовка

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).

Региональный компонент: Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке.

Подвижные игры.

Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение»,

«Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Игры зимой: «Снежком по мячу», «Крепость».

Пионербол: ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика.	22	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Равняйся!», «Стой!».

			<p>Знать и различать строевые приемы.</p> <p>Уметь выполнять общеразвивающие упражнения</p> <p>Выполнять упражнения с предметами (флажками, гимн. палками, обручами, гантелями).</p> <p>Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и слитно.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p> <p>Выполнять перекаты. Выполнять висы на гимнастической лестнице, лазание по скамье и лестнице.</p>
2	Лёгкая атлетика.	34	<p>Знать правила поведения в спортивном зале.</p> <p>Знать различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Выполнять сочетание различных видов ходьбы и бега.</p> <p>Выполнять ходьбу под счет.</p> <p>Знать правила игр и двигательные действия</p> <p>Освоить технику выполнения прыжка с места.</p> <p>Выполнять упражнения дыхательной гимнастики.</p> <p>Уметь бросать и ловить мяч.</p>
3	Лыжная подготовка.	20	<p>Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки</p> <p>Определять расстояние друг за другом.</p> <p>Выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево.</p> <p>Уметь держать дистанцию.</p> <p>Уметь передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Выполнять ОРУ на лыжах.</p>
4	Игры.	23	<p>Знать правила игр и двигательные действия.</p>
	Всего	99 ч	

2 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика.	22	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Шагом марш!», «Направо», «Налево», «Кругом», «Стой!».</p> <p>Знать и различать строевые приёмы.</p> <p>Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и слитно.</p> <p>Выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять упражнения с предметами (малыми мячами, большими мячами, скакалкой).</p>
2	Лёгкая атлетика.	34	<p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Бег с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 6 мин.</p> <p>Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Выполнять различные беговые упражнения</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места из различных положений.</p>
3	Лыжная подготовка.	20	<p>Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Уметь самостоятельно надевать лыжи, чистить их и переносить.</p> <p>Выполнять повороты переступанием.</p> <p>Проходить дистанцию до 800 метров без учёта времени.</p>
4	Игры.	26	<p>Уметь играть в подвижные игры с бегом,</p>
			прыжками, метанием.

	Всего	102	
--	--------------	------------	--

3класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	22	<p>Выполнять размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг».</p> <p>Выполнять вис на гимн. стенке на согнутых руках, 2-3 кувырка слитно, мост из положения лёжа.</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.</p>
2	Лёгкая атлетика	36	<p>Знать правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке.</p> <p>Выполнять бег на скорость, челночный бег, эстафетный бег, бег на средние дистанции.</p> <p>Уметь метать малый мяч левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную.</p> <p>Выполнять прыжки способом согнув ноги.</p>
3	Лыжная подготовка.	18	<p>Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Выполнять подъём на склон и спуск со склона.</p> <p>Проходить дистанцию до 1000 метров без учёта времени.</p>
4	Игры.	26	<p>Уметь самостоятельно организовать и провести подвижную игру.</p>
	Всего	102ч	

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика.	22	<p>Выполнять размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Выполнять команды: «Шире шаг!», «Реже шаг».</p> <p>Выполнять вис на гимн. стенке на согнутых руках, 2-3 кувырка слитно, мост из положения лёжа.</p> <p>Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.</p>
2	Лёгкая атлетика.	35	<p>Знать правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке.</p> <p>Выполнять бег на скорость, челночный бег, эстафетный бег, бег на средние дистанции</p> <p>Уметь метать малый мяч левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную.</p> <p>Выполнять прыжки способом согнув ноги.</p> <p>Выполнять прыжок в высоту способом перешагивание.</p>
3	Лыжная подготовка.	18	<p>Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Выполнять подъём на склон и спуск со склона.</p> <p>Проходить дистанцию до 1500 метров без учёта времени и 1 км с учётом времени.</p>
4	Игры.	27	<p>Знать правила изученных игр. Уметь самостоятельно организовать и провести подвижную игру.</p>
	Всего	102 ч	

Учебно-методическое обеспечение

1. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно-отсталых детей.
2. Ковалько. В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
3. Патрикеев. А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. /А.Ю. Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
4. Смирнов. Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. / Н.К. Смирнова. - М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.