

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Букановская средняя общеобразовательная школа»**

«Принято»
на педагогическом совете
протокол №1 от 31 августа 2023г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
1-4 класс
(срок реализации 4 года)**

Разработчик: Трофимова Т.И, учитель начальных классов

2023г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 «Букановская средняя школа»;
6. Учебный план МКОУ «Букановская средняя школа».

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;
- корректирующие упражнения;
- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ОВЗ могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У обучающихся с ОВЗ могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ОВЗ может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ОВЗ нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъясняется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ОВЗ.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. В зависимости от климатических условий, подготовленности обучающихся, предпочтений учителя физической культуры время и порядок использования разных разделов могут меняться. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. В основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов.

III. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» учебного плана МКОУ «Букановская средняя школа»

Изучение предмета в 1-4 классах рассчитано на 405 часов:

- в 1 классе - 99 часов в год;
- во 2 классе - 102 часа в год;
- в 3 классе - 102 часа в год;
- в 4 классе - 102 часа в год

IV. ЛИЧНОСТНЫЕ И 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.

2 класс

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;
- строиться 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.

3 класс

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.

4 класс

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.

V. 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».

2 класс

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», «Веревоочный 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».

3 класс

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».

4 класс

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 спускание 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 (3x10 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.

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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	

3 класс

№	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	102 ч	

4 класс

№	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	