

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Мордовия «Саранская общеобразовательная школа
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

_____ Храмов С. В.

«01» сентября 2022 г.

Рабочая программа
учителя физической культуры Герасимовой А. Н.
по учебному предмету «Физическая культура. 1 класс»
2022-2023 учебный год

Саранск 2022

Содержание

Введение

I. Целевой раздел

I. 1 Пояснительная записка

II. Содержательный раздел

II.1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

II.2. Базовые учебные действия

II.3. Содержание учебного предмета

III. Организационный раздел

III.1 Календарно-тематическое планирование

III.2 Список литературных источников

Введение
I. Целевой раздел
I. 1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее ФГОС).

- Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее АООП) ГБОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа для детей с ограниченными возможностями здоровья» и ориентирована на использование следующего учебника: «Физическое воспитание» В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой в сборнике Программы специальных (коррекционных образовательных учреждений VIII вида / подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы коррекционно-образовательной работы с детьми, имеющими нарушения интеллекта.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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;

— 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.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей 1 класса формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни.

В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).

Количество часов в неделю – 3.

II. Содержательный раздел

II.1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
2. Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
3. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

II.2. Базовые учебные действия

Группа действий	Перечень учебных действий
Личностные	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию; понимание личной ответственности за поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>
Коммуникативные	<p>Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителями; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников в спорной ситуации.</p>
Регулятивные	<p>Ориентация в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться спортивным инвентарем; работать с учебными принадлежностями (спортивным инвентарём); 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 её; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>

II.3. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Практический материал.

Построения и перестроения.

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

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на

равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба в парах взявшись за руки. Ходьба с сохранением правил осанки на носках на пятки, на внутренних и внешних сторонах стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с шага. Прыжки в высоту с шага.

Метание. Упражнения по правильному захвату мяча. Бросок и ловля мяча. Метание мяча с места.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. *Подвижные игры:* коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 1 класс (96 ч. в год; 3 ч. в неделю)

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Предметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>	<i>Дата</i>
І четверть					
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Построение.	3	Умение выполнять построение.	1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;	
2.	Сообщение правил поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям.	2	Знание правил поведения на уроках физкультуры, подготовка спортивной формы.	2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;	
3.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	Знание правил безопасности на уроках.	3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	
4.	Значение утренней зарядки.	2	Представление об утренней зарядке, о пользе выполнения упражнений.	4. Выполнение правил безопасного поведения;	
5.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	Умение выполнять разные виды ходьбы.	5. Адекватное восприятие оценки	
6.	Ходьба в парах взявшись за	1			

	руки.			учителя.	
7.	Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	2	Знание названий снарядов, способов формирования правильной осанки, техники выполнения ходьбы, бега, метания, прыжков.		
8.	Ходьба с сохранением правил осанки на носках на пятки, на внутренних и внешних сторонах стопы.	1	Умение выполнять разные виды ходьбы.		
9.	Ходьба в чередовании с бегом.	1			
10.	Метание.	1	Умение метать и ловить мяч.		
11.	Подготовка кистей рук к метению.	2			
12.	Упражнения по правильному захвату мяча.	2			
13.	Бросок и ловля мяча.	1			
14.	Метание мяча с места.	2			
15.	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Метко в цель», «Догони мяч».	1			
16.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Вот так позы!», «Совушка».	1	Знание правил игр.		
17.	Урок- повторение	1	Закрепление пройденного материала		

II четверть					
1.	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок.	2	Умение выполнять построение в колонну, в шеренгу, в круг, перестраиваться по команде.	<p>1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;</p> <p>2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;</p> <p>3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;</p> <p>4. Выполнение правил безопасного поведения;</p> <p>5. Адекватное восприятие оценки учителя.</p>	
2.	Построение в одну шеренгу. Равнение по разметке.	2			
3.	Перестроение из одной шеренги, в круг, взявшись, размыкание на вытянутые руки в шеренгу.	2			
4.	Выполнение команды «Сесть, встать, пошли, побежали, остановиться».	1	Правильность выполнения команды.		
5.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполнение на месте и в движении.	2	Умение выполнять общеразвивающие, дыхательные упражнения без предметов по команде учителя.		
6.	Дыхательные упражнения и упражнения для	1			

	формирования правильной осанки.				
7.	Простой комплекс основных и общеразвивающих упражнений.	1			
8.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	2	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами по команде учителя.		
9.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с флажками, обручем, большим и малым мячом.	2	Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами по команде учителя.		
10.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с большим и малым мячом.	2			
11.	Лазание.	1	Умение лазать по гимнастической стенке.		
12.	Передвижение на четвереньках по спорт. залу, по гимнастической скамейке.	2	Умение передвигаться на четвереньках по заданным условиям.		
13.	Висы.	2	Умение выполнять висы с помощью учителя.		
14.	Игры с элементами	2	Знание правил игр.		

	общеразвивающих упражнений. «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»				
15	Урок- повторение	1	Закрепление пройденного материала		

III четверть					
1.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.		Выполнение общеразвивающих, дыхательных упражнений без предметов по команде учителя.	1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях; 2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях; 3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 4. Выполнение правил	
2.	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления.		Умение выполнять разные виды ходьбы.		
3.	Перебежки группами и по одному.				
4.	Чередование бега с ходьбой.				
5.	Прыжки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при прыжке.		Умение выполнять разные виды прыжков.		

6.	Прыжки в длину с места.			безопасного поведения; 5.Адекватное восприятие оценки учителя.	
7.	Прыжки в длину с шага.				
8.	Прыжки в высоту с шага.				
9.	Простой комплекс основных и общеразвивающих упражнений.		Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов по команде учителя.		
10.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами по команде учителя.		
11.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с флажками, обручем.				
12.	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с большим и малым мячом.		Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами по команде учителя.		
13.	Игры с бегом и прыжками. «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки».		Соблюдение правил подвижных игр.		
14.	Урок- повторение		Закрепление пройденного материала		

IV четверть					
1.	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.		Знание правил выполнения элементов акробатических упражнений.	1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;	
2.	Перекаты в положении лежа в разные стороны.				2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
3.	Лазанье. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.		Умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.	3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	
4.	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.		Умение подлезать и перелезать через препятствия.	4. Выполнение правил безопасного поведения;	
5.	Кружение на месте и в движении.		Умение выполнять упражнение на равновесие.	5. Адекватное восприятие оценки учителя.	
6.	Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и		Выполнение упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		

	точности движений.				
7.	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).				
8.	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.				
9.	Коррекционные игры. «Запомни порядок», «Летает — не летает».		Совершенствование памяти, мышления по средствам коррекционных игр.		
10.	Игры с бегом и прыжками. «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»		Знание правил игр, правильное выполнение заданий.		
11.	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Кого назвали — тот и ловит»				
12.	Урок- повторение	1	Закрепление полученных ранее знаний, умений и навыков		
13.	Урок – повторение (коррекционные игры)	1			

III.2 Список литературных источников

Основная:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида : Подготовительный, 1 – 4 классы / под ред. В. В. Воронковой // Раздел «Физическое воспитание» / В. М. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой. – М.: Просвещение, 2010.

Дополнительная:

2. Мозговой, В. М. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. – М.: Просвещение, 2009.

3. Мозговой, В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. – М.: Олма-Пресс, 2001.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Мордовия «Саранская общеобразовательная школа
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

_____ Храмов С. В.

«01» сентября 2022 г.

Рабочая программа
учителя физической культуры Герасимовой А. Н.
по учебному предмету «Физическая культура» 2 класс
2022-2023 учебный год

Саранск 2022

Содержание

Введение

I. Целевой раздел

I. 1 Пояснительная записка

II. Содержательный раздел

II.1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

II.2. Базовые учебные действия

II.3. Содержание учебного предмета

III. Организационный раздел

III.1 Календарно-тематическое планирование

III.2 Список литературных источников

I. Целевой раздел

I. 1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее ФГОС).

- Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее АООП) ГБОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа для детей с ограниченными возможностями здоровья» и ориентирована на использование следующего учебника: «Физическое воспитание» В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой в сборнике Программы специальных (коррекционных образовательных учреждений VIII вида / подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы коррекционно-образовательной работы с детьми, имеющими нарушения интеллекта.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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;

— 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.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).

II. Содержательный раздел

II.1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
2. Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
3. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

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;
- представления о двигательных действиях;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

II.2. Базовые учебные действия

Группа действий	БУД	Перечень учебных действий
Личностные		<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;</p> <p>понимание личной ответственности за поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</p> <p>готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>
Коммуникативные		<p>Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);</p> <p>использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителями;</p> <p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;</p> <p>договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников в спорной ситуации.</p>
Регулятивные		<p>Ориентация в пространстве класса (зала, учебного помещения);</p> <p>пользоваться спортивным инвентарем;</p> <p>работать с учебными принадлежностями (спортивным инвентарём);</p> <p>принимать цели и произвольно включаться в</p>

	<p>деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p> <p>активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</p> <p>соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её;</p> <p>корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>
--	--

II.3. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

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

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба по разметке. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба по гимнастической скамейке на носках.

Бег. Медленный бег. Бег на короткие дистанции.

Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с шага (с небольшого разбега, 3-4 м). Прыжки в высоту с шага.

Метание. Метание малого мяча по горизонтальной цели. Метание малого мяча по вертикальной цели. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:* коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; метанием и ловлей мяча; бросанием, ловлей, метанием.

III.2 Список литературных источников

1. Мозговой, В. М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. – М.: Просвещение, 2009.

2. Мозговой, В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. – М.: Олма-Пресс, 2001.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре 2 класс (96 ч. в год; 3 ч. в неделю)

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Предметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>	<i>Дата</i>
І четверть					
1.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.	2	Знание правил безопасности на уроках.	1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;	
2.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2			2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
3.	Построение в шеренгу.	2	Умение выполнять построение.	3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и	
4.	Построение в шеренгу. Равнение по носкам по команде учителя.	2			духовным ценностям;
5.	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	3	Правильность выполнения команды.	4. Выполнение правил безопасного поведения;	
6.	Выполнение команд: «На месте шагом марш!»,	3			5. Адекватное восприятие оценки

	«Шагом марш!», «Класс, стой!».			учителя.	
7.	Построение в шеренгу. Расчет по порядку.	2	Умение выполнять построение, перестроение по команде учителя.		
8.	Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	2			
9.	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.	2			
10.	Дыхательные упражнения.	1	Умение выполнять дыхательные упражнения.		
11.	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	Умение выполнять упражнения для формирования правильной осанки.		
12.	Подвижные игры. «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	Знание и соблюдение правил подвижных игр.		
13.	Урок- повторение	1	Закрепление пройденного материала		

II четверть					
1.	Ходьба. Разновидности ходьбы.	2	Умение выполнять разные виды ходьбы.	1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях; 2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях; 3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 4. Выполнение правил безопасного поведения; 5. Адекватное восприятие оценки учителя.	
2.	Ходьба на месте.	1			
3.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1			
4.	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.	1			
5.	Подвижные игры. «Что изменилось?».	1	Знание и соблюдение правил подвижных игр.		
6.	Бег. Разновидности бега.	2	Умение выполнять разные виды бега.		
7.	Медленный бег.	2			
8.	Бег на короткие дистанции.	2			
9.	Подвижные игры. «Волшебный мешок».	2	Знание и соблюдение правил подвижных игр.		

10.	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2	Умение выполнять общеразвивающие, общеразвивающие и корригирующие упражнения по команде учителя.		
11.	Прыжок в длину с места.	2	Умение выполнять прыжок в длину с места.		
12.	Игры с бегом и прыжками. «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».	2	Применение полученных навыков в игре. Знание и соблюдение правил подвижных игр.		
13.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Салки маршем», «Повторяй за мной».	2			
14.	Урок- повторение	1	Закрепление пройденного материала		

III четверть – 33 часа				
1.	Акробатические упражнения. Техника безопасности.	3	Знание техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	<p>1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;</p> <p>2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;</p> <p>3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;</p> <p>4. Выполнение правил безопасного поведения;</p> <p>5. Адекватное восприятие оценки учителя.</p>
2.	Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	3	Умение выполнять разновидности акробатических упражнений: кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	
3.	Построение в шеренгу с изменением места построения, по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).	2	Умение выполнять построение, перестроение по команде учителя.	
4.	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.	2	Умение ориентироваться в пространстве.	
5.	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	3		

6.	Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	3			
7.	Прыжки. Разновидности прыжков.	2	Умение выполнять разные виды прыжков.		
8.	Прыжки в длину с шага (с небольшого разбега, 3—4 м)	3			
9.	Прыжки в высоту с шага.	3			
10.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2		Умение выполнять общеразвивающие упражнения с предметами по команде учителя.	
11.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручем, большим и малым мячом.	2			
12.	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»	2	Применение полученных навыков в игре. Знание и соблюдение правил подвижных игр.		
13.	Урок- повторение		Закрепление пройденного материала		

IV четверть – 24 часа					
1.	Ходьба. Разновидности ходьбы.	2	Умение выполнять разные виды ходьбы.	1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях; 2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях; 3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 4. Выполнение правил безопасного поведения; 5. Адекватное восприятие оценки учителя.	
2.	Ходьба на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.	2			
3.	Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета).	2			
4.	Ходьба по разметке.	3	Умение выполнять разные виды ходьбы.		
5.	Метание малого мяча по горизонтальной цели.	2	Умение метать и ловить мяч.		
6.	Метание малого мяча по вертикальной цели.	2			
7.	Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	3			

8.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°).	2	Умение лазать по наклонной гимнастической скамейке.		
9.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	2	Умение выполнять сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.		
10.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	2	Умение выполнять виды ходьбы по гимнастической скамейке.		
11.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	2			
12.	Урок- повторение	1	Закрепление полученных ранее знаний, умений и навыков		
13.	Урок – повторение (коррекционные игры)	1			

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Мордовия «Саранская общеобразовательная школа
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

_____ Храмов С. В.

«01» сентября 2022 г.

Рабочая программа
учителя физической культуры Герасимовой А. Н.
по учебному предмету «Физическая культура. 3 класс»
2022-2023 учебный год

Саранск 2022

Содержание

Введение

I. Целевой раздел

I. 1 Пояснительная записка

II. Содержательный раздел

II.1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

II.2. Базовые учебные действия

II.3. Содержание учебного предмета

III. Организационный раздел

III.1 Календарно-тематическое планирование

III.2 Список литературных источников

Введение

I. Целевой раздел

I. 1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее ФГОС).

- Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее АООП) ГБОУ РМ «Саранская общеобразовательная школа для детей с ограниченными возможностями здоровья» и ориентирована на использование следующего учебника: «Физическое воспитание» В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой в сборнике Программы специальных (коррекционных образовательных учреждений VIII вида / подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы коррекционно-образовательной работы с детьми, имеющими нарушения интеллекта.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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;

— 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.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).

Количество часов в неделю – 3.

II. Содержательный раздел

II.1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
2. Овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
3. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
5. представления о двигательных действиях;
6. знание основных строевых команд;
7. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
8. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
9. участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
10. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

2. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
3. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
4. оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
5. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
6. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
7. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
8. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

II.2. Базовые учебные действия

Группа действий	БУД	Перечень учебных действий
Личностные		<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию;</p> <p>понимание личной ответственности за поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;</p> <p>готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.</p>
Коммуникативные		<p>Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);</p> <p>использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителями;</p> <p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p>

	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников в спорной ситуации.
Регулятивные	Ориентация в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться спортивным инвентарем; работать с учебными принадлежностями (спортивным инвентарём); 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 её; корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

II.3. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

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

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба на месте. Ходьба по залу. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба по разметке. Ходьба

по гимнастической скамейке с предметами (по выбору). Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Ходьба по скамейке с прыжком.

Бег. Медленный бег. Бег по кругу. Бег на дистанции.

Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с шага (с небольшого разбега, 3-4 м). Прыжки в высоту с шага.

Метание. Метание мяча в цель. Метание малого мяча по горизонтальной цели. Метание малого мяча по вертикальной цели. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Метание мяча на дальность.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:* коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; метанием и ловлей мяча; бросанием, ловлей, метанием.

III.2 Список литературных источников

Основная:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида : Подготовительный, 1 – 4 классы / под ред. В. В. Воронковой // Раздел «Физическое воспитание» / В. М. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой. – М.: Просвещение, 2010.

Дополнительная:

2. Мозговой, В. М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. – М.: Просвещение, 2009.

3. Мозговой, В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся с нарушением интеллекта в процессе физического воспитания / В. М. Мозговой. – М.: Олма-Пресс, 2001.

III. Организационный раздел

III.1 Календарно – тематическое планирование

<i>№ урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Предметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>	<i>Дата</i>
I четверть					
1.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.		Знание правил безопасности на уроках.	1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях; 2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях; 3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 4. Выполнение правил безопасного поведения;	
2.	Строевые упражнения.		Умение выполнять строевые упражнения под команду учителя.		
3.	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.		Умение выполнять построение в колонну, в шеренгу, перестраиваться по команде.		
4.	Построение в шеренгу. Построение в две шеренги.				
5.	Перестроение из одной шеренги в две.				
6.	Повороты на месте		Умение выполнять повороты на месте (направо,		

	(направо, налево) под счет.		налево) под счет.	5. Адекватное восприятие оценки учителя.	
7.	Размыкание и смыкание приставными шагами.		Выполнение размыкания и смыкания строя приставными шагами.		
8.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.		Умение выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.		
9.	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.		Умение выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения по команде учителя.		
10.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».		Знание и соблюдение правил подвижных игр.		
11.	Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.		Умение выполнять разновидности прыжков.		
12.	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом				

	согнув ноги.				
13.	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание				
14.	Прыжок в высоту до определенного ориентира.				
15.	Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».		Знание и соблюдение правил подвижных игр, умение применять полученные знания.		
16.	Урок-повторение.		Умение применять полученные знания.		

II четверть					
1.	Построение в колонну.		Умение выполнять построение, перестроение по команде учителя.	<p>1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;</p> <p>2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;</p> <p>3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;</p> <p>4. Выполнение правил безопасного поведения;</p> <p>5. Адекватное</p>	
2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.				
3.	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».		Знание команд «Шире шаг!», «Реже шаг!».		
4.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.		Умение выполнять общеразвивающие, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами по команде учителя.		
5.	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.				
6.	Комплексы упражнений с обручами, большими и малыми мячами.				
7.	Элементы акробатических упражнений.		Умение выполнять акробатические		

8.	Перекаты в группировке.		упражнения: перекаты, «мостик», кувырок вперед.	восприятие оценки учителя.	
9.	Из положения лежа на спине «мостик».				
10.	Кувырki вперед.				
11.	Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места		Умение метать мяч левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места.		
12.	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель».		Применение полученных знаний. Умение метать и ловить мяч.		
13.	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».				
14.	Урок-повторение.		Умение применять полученные знания.		

III четверть					
1.	Игры зимой. «Вот так карусель!», «Снегурочка».		Знание и соблюдение правил игр.	1. Развитие адекватных представлений о	
2.	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.		Умение выполнять общеразвивающие, общеразвивающие и корригирующие упражнения по команде учителя.	собственных возможностях;	
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.		Умение выполнять общеразвивающие, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами по команде учителя.	2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;	
4.	Комплексы упражнений со скакалками.			3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и	
5.	Комплексы упражнений с набивными мячами.			духовным ценностям;	
6.	Лазанье. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.		Умение пролезать сквозь гимнастические обручи, лазать по гимнастической стенке вверх и вниз.	4. Выполнение правил безопасного поведения;	
7.	По наклонной гимнастической скамейке		Умение лазать по наклонной	5. Адекватное восприятие оценки учителя.	

	(угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук передвижение в сторону приставными шагами.		гимнастической скамейке.		
8.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.		Перешагивание через предметы при ходьбе по гимнастической скамейке, умение доставать предметы с пола в положении приседа.		
9.	Бег. Понятие высокий старт.		Умение выполнять разные виды бега.		
10.	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.				
11.	Челночный бег (3×5 м).				
12.	Бег на скорость до 40 м.				
13.	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.		Умение выполнять построение, перестроение из круга в квадрат по ориентирам по команде учителя.		
14.	Повороты направо, налево		Умение выполнять		

	без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.		повороты направо, налево без контроля зрения.		
15.	Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).		Умение выполнять ходьбу вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.		
16.	Урок-повторение.		Умение применять полученные знания.		

IV четверть					
1.	Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.		Умение выполнять висы на гимнастической стенке на согнутых руках с помощью учителя.	1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях;	
2.	Упор на гимнастической скамейке.		Умение выполнять упор на гимнастической скамейке.	2. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;	
3.	Равновесие. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.		Умение выполнять упражнение на формирование равновесия.	3. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;	
4.	Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков.		Умение выполнять разновидности прыжков. Знание техники выполнения опорных прыжков.	4. Выполнение правил безопасного поведения;	
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.			5. Адекватное восприятие оценки учителя.	
6.	Прыжок в глубину из положения приседа.				
7.	Разновидности ходьбы.		Умение выполнять разные виды ходьбы.		

8.	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.				
9.	Ходьба с контролем и без контроля зрения.		Умение выполнять ходьбу без контроля зрения.		
10.	Разновидности бега. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).		Знание понятия эстафетный бег. Умение выполнять разные виды бега.		
11.	Медленный бег на длинные дистанции.				
12.	Игры с бегом и прыжками. «Точный прыжок», «К своим флажкам».		Умение применять полученные знания. Знание и соблюдение правил игр.		
13.	Подвижные игры. «Два сигнала», «Запрещенное движение».				
14.	Урок-повторение.		Умение применять полученные знания.		
15.	Урок – повторение (коррекционные игры)	1	Закрепление полученных ранее знаний, умений и навыков		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Мордовия «Саранская общеобразовательная школа
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор школы

_____ Храмов С. В.

«01» сентября 2022 г.

**Рабочая программа
учителя физической культуры Герасимовой А. Н.**

**по учебному предмету «Физическая культура 4 класс»
2022-2023 учебный год**

Саранск 2022

Содержание

Введение

I. Целевой раздел

I. Пояснительная записка.....3

II. Содержательный раздел

II.1. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.....6

II.2. Базовые учебные действия.....8

II.3. Содержание учебного предмета.....10

III. Организационный раздел

III.1. Календарно-тематическое планирование.....14

III.2. Список литературных источников.....28

I. Целевой раздел

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – пр. Министерства образования науки № 1599 от 19.12.2014 года.

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.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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;
- 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 учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной 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.

Изучение математики как учебного предмета рассчитано на **3 учебных часа в неделю**, что составляет **104 учебных часа в год**.

II. Содержательный раздел

II. 1. Личностные результаты освоения учебного предмета

Физическая культура как учебный предмет предполагает достижения учащимися следующих *личностных результатов*:

- 1) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей
- 3) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
- 4) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 5) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности
- 6) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия

Предметные результаты освоения учебного предмета

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный*.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- 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.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

II.2. Базовые учебные действия

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению и 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.

Группы базовых учебных действий	Перечень учебных действий
Личностные учебные действия	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому её восприятию.
Коммуникативные учебные действия	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс). Готовность к безопасному и бережному

	<p>поведению в природе и обществе.</p> <p>Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителями.</p> <p>Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.</p> <p>Сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</p> <p>Доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.</p> <p>Договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников в спорной ситуации.</p>
<p>Регулятивные учебные действия</p>	<p>Ориентация в пространстве класса (зала, учебного помещения).</p> <p>Пользоваться учебной мебелью.</p> <p>Адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руки, вставать и выходить из-за парты и т.д.).</p> <p>Работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарём) и организовывать рабочее место.</p> <p>Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.</p> <p>Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</p> <p>Соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её.</p> <p>Корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.</p>

II.3. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

III. Организационный раздел

III.1 Календарно-тематическое планирование по физической культуре

1 четверть – 24 ч.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Предметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>
1	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место».	1		Сформировать у учащихся знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	<p>1) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.</p> <p>2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей .</p> <p>3) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>4) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным</p>
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка».	1		Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд.	
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры салки с домом».	1			
4	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		Представления о двигательных действиях.	

5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка».	1		Подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.	ценностям. 5) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности. 6) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
6	Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	1		Знания основных правил поведения на уроках и осознанное их применение.	
7	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1		Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.	
8	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».	1		Знания основных правил поведения на уроках и осознанное их применение.	
9	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.	
10	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека.	1		Сформировать у учащихся знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического	

				развития и физической подготовки человека.
11	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка».	1		Сформировать у учащихся знания о физических качествах человека.
12	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы».	1		Сформировать у учащихся знания о правилах безопасности и техники безопасности.
13	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
14	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка».	1		Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижны, контроль учителя.
15	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле».	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
16	Обучение технике выполнения кувырка вперед.	1		Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении

	Объяснение принципов проведения тренировки круговой			подвижны, контроль учителя.
17	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место».	1		Совместное участие со сверстниками в подвижных играх.
18	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	1		Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижны, контроль учителя.
19	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	1		Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
20	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
21	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер».	1		Знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.
22	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры	1		Выполнять несложные упражнений по словесной инструкции.

	«Волк во рву».				
23	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики».	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.	
24	Повторение.	1		Сформировать у учащихся знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

2 четверть – 24 ч.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Предметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>
1	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полу шпагат. Обучение перекаату назад в группировке.	1		Соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
2	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка».	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.	<p>1) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.</p> <p>2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей .</p> <p>3) Развитие этических чувств,</p>
3	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко».	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.	
4	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах.	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	

	Совершенствование кувырков вперед.				доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
5	Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.	1		Соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	4) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
6	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1		Соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	5) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.
7	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу».	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.	6) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
8	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу».	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
9	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.	

10	Развитие гибкости в упражнении «шпагат».	1			
11	Совершенствование лазанья Научатся: по гимнастической стенке.	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
12	Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «Бездомный заяц».	1		Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
13	Обучение упражнениям для развития и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге.	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
14	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.	
15	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений.	1		Соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
16	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в пара. Разучивание игры «Чехарда».	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
17	Совершенствование и	1		Выполнение основных двигательных	

	усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке.			действий в соответствии с заданием учителя.	
18	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «день и ночь».	1		Соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	
19	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых эстафет «Веселые старты».	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.	
20	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты».	1		Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	
21	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спорт инвентаря для занятия на лыжах.	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
22	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	

	соблюдением дистанции.				
23	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне.	1		Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.	
24	Повторение.	1		Сформировать у учащихся знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья.	

3 четверть – 30 ч.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Предметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>
1	Метание. Метание малого мяча левой и правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1		Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя.	<p>1) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.</p> <p>2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей .</p> <p>3) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>4) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни,</p>
2	Ходьба с контролем и без контроля зрения. Игра «К своим флажкам».	1			
3	Строевые упражнения. Повороты на месте (направо, налево) под счёт. Игра «Два сигнала».	1			
4	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд. Игра «Точный прыжок»	1			
5	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки) Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Игра «Самые сильные».	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	

6	Бег в чередовании с ходьбой. «Пингвины с мячом».	1		Знать правила техники выполнения двигательных действий.	<p>наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>5) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.</p> <p>6) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.</p>
7	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
8	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы».	1		Совместное участие со сверстниками в проведении подвижных игр.	
9	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки».	1			
10	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга».	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
11	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка».	1			
12	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры 1 «Гонки мячей в колоннах».	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
13	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка».	1		Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.	
14	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка».	1		Знать правила техники выполнения двигательных действий.	
15	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание	1		Совместное участие со сверстниками в проведении подвижных игр.	

	кувырка назад. Игра «Охотники и утки».			
16	Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал-садись».	1		Совместное участие со сверстниками в проведении подвижных игр.
17	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.	1		Знать правила техники выполнения двигательных действий.
18	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место».	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.
19	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки».	1		Знать правила техники выполнения двигательных действий.
20	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки».	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.
21	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место».	1		Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, контроль учителя.
22	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер».	1		Знать правила техники выполнения двигательных действий.
23	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».	1		Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.
24	Разучивание игровых действий	1		Совместное участие со сверстниками

	эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»			в проведении подвижных игр.	
25	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»	1		Знать правила техники выполнения двигательных действий.	
26	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1		Знать правила техники выполнения двигательных действий.	
27	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1		Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.	
28	Метание теннисного мяча на дальность, развитие выносливости.	1		Совместное участие со сверстниками в проведении подвижных игр.	
29	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи».	1		Знать правила техники выполнения двигательных действий.	
30	Повторение.	1		Соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	

4 четверть – 26 ч.

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Дата</i>	<i>Предметные результаты</i>	<i>Личностные результаты</i>
1	Контроль пульса. Строевые упражнения.	2		Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.	
2	Контроль за развитие двигательных качеств: челночный бег 3 по 10м. Разучивание игры с элементами пионербола.	2		Совместное участие со сверстниками в проведении подвижных игр.	1) Развитие адекватных представлений о собственных

3	Совершенствование бросков и ловле мяча. Разучивание игры в пионербол.	2		Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, контроль учителя.	<p>возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.</p> <p>2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей .</p> <p>3) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>4) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p> <p>5) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.</p> <p>6) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.</p>
4	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров».	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
5	Развитие двигательных качеств, быстроты, выносливости в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями.	1		Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, контроль учителя.	
6	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров».	1		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
7	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров».	1			
8	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».	2		Знать разновидности ходьбы в различном темпе с различными исходными положениями.	
9	Лазанье. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Игра «Петрушка на скамейке».	2		Знать правила техники выполнения двигательных действий.	
10	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений со скалками. Игра «Зоркий глаз».	2		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
11	Метание. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	2		Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя.	

12	Прыжки в длину и высоту с шага. Игра «Салки на болоте».	1		Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя.	
13	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке. Игра «Змейка».	3		Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя.	
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	2		Применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя.	
15	Повторение.	1		Сформировать у учащихся знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	

III.2. Список литературных источников

Основная литература:

1. Воронкова, В.В. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных школ VIII вида, подготовительный, 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2010.

Дополнительная литература:

1. Шапкова, Л. В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития / Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.

2. Лях, В. И., Зданевич, А. А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Министерство образования Российской Федерации; М.: Просвещение, 2004. – 112 с.

3. Матвеев А. П., Петрова Т. В., Каверкина Л. В. Примерная программа по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-4, 5-9 классы. / А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина «Дрофа», 2005.

4. Мозговой, В. М. Программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией В. М. Мозгового. – «Дрофа», 2009. – 265 с.