Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области

«Екатеринбургская школа №2, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждено

приказом директора школы

№ \_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА**

**«Физическая культура»**

**1\*-4 классы**

**(АООП 1 вариант)**

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Круглова И.В.)

«26» августа\_ 2022г.

Составитель: Ахмадулина О.Ю.

Екатеринбург - 2022

**1.Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и инструктивно-методических материалов:

* Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении ФГОС федерального образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
* Приказ МОиН Российской Федерации от 31 марта 2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Письмо МОиН Российской Федерации № 07-3517 от 19.08.2016 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №2». (вариант 1)

И иных нормативно-правовых актов.

Овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметной областью «Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности.

**Цель:**

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

**Задачи:**

Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Формировать и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

Формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладеть основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Корригировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Воспитывать нравственные качества и свойств личности.

Структура программы учебного предмета «Физическая культура» соответствует требованиям ФГОС.

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы. Физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучение физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками, учит использованию физические качества и знания в нестандартных ситуациях.

Срок реализации программы – 4 года.

**2.Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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.

**3.Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным примерным базисным учебным планом и учебным планом образовательной организации предмет «физическая культура» относится к образовательной области "Физическая культура". Предмет "Физическая культура" изучается в 1 - 4 классах (4 года) в объеме 405 учебных часов (за четыре года обучения).

1класс – в объеме 3 часа в неделю (33 учебных недели - 99 часов в год);

2 класс - в объеме 3 часа в неделю (34 учебных недели - 102 часов в год);

4 класс - в объеме 3 часа в неделю, (34 учебных недели - 102 часов в год);

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область** | **Учебный предмет** | **Количество часов в неделю** | | |
| 1\* | 2б,2в | 4б |
| **физическая культура** | **физическая культура** | 3 | 3 | 3 |
| **Итог** | | 3 | 3 | 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область** | **Учебный предмет** | **Количество часов за год** | | |
| 1\* | 2б,2в | 4б |
| **физическая культура** | **физическая культура** | 99 | 102 | 102 |
| **Итог** | | 99 | 102 | 102 |

**Предметные результаты освоения учебного предмета***«*Физическая культура»

Предметные результатыучебного предмета «Физическая культура»включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В программе учебного предмета «Физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * + **Класс** | * + **Минимальный уровень**: | * + **Достаточный уровень:** |
| * + **1класс** | * + -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;   + -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;   + -ходьба в различном темпе;   + -взаимодействие со сверстниками;   + -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. | * + -практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;   + -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;   + -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;   + -знание правил 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. |
| **2 класс** | * + -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;   + -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;   + -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;   + -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;   + -представления о двигательных действиях;   + -знание основных строевых команд;   + -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. | * + -практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;   + -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;   + -подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.   + -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;   + -оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;   + -знание спортивных традиций своего народа и других народов;   + -знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;   + -знание правил 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. |
| * + **4 класс** | * + -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;   + -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;   + -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;   + -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;   + -представления о двигательных действиях;   + -знание основных строевых команд;   + -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;   + -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. | * + -практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;   + -самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;   + -владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);   + -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;   + -подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.   + -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;   + -знание спортивных традиций своего народа и других народов;   + -знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;   + -знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;   + -знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;   + -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**5. Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка и конькобежная подготовка», «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;

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.

**1\* класс Тематическое планирование**

**I триместр – 25ч**

**II триместр – 42 ч**

**III триместр – 35ч Итого: 99 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * + **Наименование**   + **разделов и тем**   + **учебного предмета** | * + **Содержание тем**   + **учебного**   + **предмета** | * + **Практическая**   + **часть с указанием**   + **формы** |
| * + **1.Знания о физической культуре** | * + 1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.   + 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. | * + 1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры.   + 2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы) |
| * + **2.Гимнастика**   + **2.1Строевые упражнения** | * + 1.Построение в колонну по одному, равнение в затылок.   + 2.Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.   + 3. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.   + 4.Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.   + 5.Повороты по ориентирам.   + 6.Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!» | * + 1.Построения и перестроения |
| * + **2.1Общеразвивающие упражнения без предметов** | * + 1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. 2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.   + 3.Дыхательные упражнения.   + 4.Упражнения для формирования правильной осанки. 5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений   + 6.Упражнения для расслабления мышц | * + 1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов   + 2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений |
| * + **2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** | * + 1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами | * + 1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами |
| * + **2.4Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)** | * + 1.Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).   + 2.Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.   + 3. Построение в круг по ориентиру. 4.Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.   + 5. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытым глазами. 6.Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.   + 7. Прыжок в длину с места в ориентир   + 8. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.   + 9. Игровое упражнение «Хоп, стоп, раз». | * + 1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| * + **2.5Элементы акробатических упражнений** | * + 1.Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.   + 2.Перекаты в положении лежа в разные стороны | * + 1.Выполнение перекатов в различных направлениях.   + 2.Выполнение группировок лёжа на спине, в упоре стоя на коленях. |
| * + **2.6Лазанье** | * + 1.Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. 2.Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.   + 3.Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку | * + 1.Выполнение лазанья по гимнастической стенке попуская реек.   + 2.Выполнение передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.   + 3.Выполнение подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку |
| * + **2.7Висы** | * + 1.Упор в положении присев и лежа на матах | * + 1.Выполнение упора в положении присев и лежа на матах |
| * + **3.Лёгкая атлетика**   + **3.1Равновесие** | * + 1.Ходьба по коридору шириной 20 см.   + 2.Стойка на носках (3—4 с).   + 3.Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.   + 4.Кружение на месте и в движении | * + 1 Выполнение ходьбы по коридору шириной 20 см.   + 2.Выполнение стойки на носках (3—4 с).   + 3.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук.   + 4.Выполнение кружения на месте и в движении |
| * + **3.2Ходьба** | * + 1.Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.   + 2.Ходьба парами, взявшись за руки.   + 3Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.   + 4.Ходьба в чередовании с бегом   + 5. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала. | * + 1.Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. 2.Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.   + 3.Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.   + 4. Ходьба с сохранением правильной осанки.   + 6. Ходьба в чередовании с бегом.   + 7. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. |
| * + **3.3Бег** | * + 1.Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.   + 2.Перебежки группами и по одному. 3.Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)   + 4. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад   + 5. Бег на носках. | * + 1.Перебежки группами и по одному 15—20 м. 2.Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.   + 3.Бег на носках.   + 4. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.   + 5.Чередование бега и ходьбы. |
| * + **3.4Прыжки** | * + 1.Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)   + 2. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, направо, влево   + 3. Перепрыгивание через набивной мяч.   + 4. Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.   + 5. Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). | * + 1.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. 2.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.   + 3.Прыжки с ноги на ногу на отрезках.   + 4.Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).   + 5. Прыжки в длину с места. 6.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. |
| * + **3.5Метание** | * + 1.Подготовка кистей рук к метанию. 2.Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. 3.Броски и ловля мячей.   + 4.Метание малого мяча с места правой и левой рукой   + 5.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. | * + 1.Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.   + 2.Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. 3.Произвольное метание малых и больших мячей в игре.   + 4.Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.   + 5.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. |
| * + **4.Игры**   + **4.1Подвижные игры** | * + 1.Слушай сигнал»   + 2. «Космонавты»   + 3. «Кого назвали, тот и ловит»,   + 4. «Охотники и звери» | * + 1.Игра в подвижные игры |
| * + **4.2Коррекционные игры** | * + 1. «Запомни порядок»,   + 2. «Летает — не летает» | * + 1**.** Игра в коррекционные игры |
| * + **4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений** | * + 1. «Вот так позы!»,   + 2. «Совушка»,   + 3. «Слушай сигнал»,   + 4. «Удочка»,   + 5. «Мы — солдаты» | * + 1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений |
| * + **4.6Игры с бегом и прыжками** | * + 1. «Гуси-лебеди»,   + 2. «Прыгающие воробушки»,   + 3. «Быстро по местам!»,   + 4. «Кошка и мышки» | * + 1.Игра в игры с бегом и прыжками |
| * + **4.7.Игры с бросанием, ловлей и метанием** | * + 1. «Метко в цель»,   + 2. «Догони мяч»,   + 3. «Кого назвали — тот и ловит» | * + 1.Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием |
| * + **5.1**Лыжная подготовка | * + 1.Элементарные понятия о ходьбе и пе­редвижении на лыжах.   + 2.Одежда и обувь лыжника.   + 3.Подготовка к занятиям на лыжах.   + 4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.   + 5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.   + 6.Виды подъемов и спусков.   + 7 Преду­преждение травм и обморожений.   + 8.Правила надевания лыж и закрепление крепления   + 9.Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.   + 10.Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.   + 11.Ходьба на лыжах ступающим шагом   + 12.Обучение технике подъема и спуска под уклон.   + 13.Ходьба скользящим шагом   + 14.Прохождение дистанции 0,5 км | * + 1.Выполнение строевых команд.   + 2.Передвижение на лыжах. 3.Спуски   + 4.Повороты   + 5.Торможение   + 6.Надевать и снимать лыжи и лыжные палки |

**2 класс Тематическое планирование**

**I триместр – 25ч**

**II триместр – 42**

**III триместр – 35ч Итого: 102 ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * + **Наименование**   + **разделов и тем**   + **учебного предмета** | **Содержание тем**   * + **учебного**   + **предмета** | * + **Практическая**   + **часть с указанием**   + **формы** |
| * + **1.Знания о физической культуре** | * + 1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.   + 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. 3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. 4.Значение утренней зарядки.   + 5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями   + 6.Правила личной гигиены   + 7. Правила поведения на уроках гимнастики. | * + 1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры.   + 2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы) |
| * + **2.Гимнастика**   + **2.1Строевые упражнения** | * + 1.Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.   + 2.Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». 3.Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.   + 4. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.   + 5. Расчет по порядку | * + 1.Построения и перестроения |
| * + **2.1Общеразвивающие упражнения без предметов** | * + 1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. 2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.   + 3.Дыхательные упражнения.   + 4.Упражнения для формирования правильной осанки. 5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений   + 6.Упражнения для расслабления мышц | * + 1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов   + 2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений |
| * + **2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** | * + 1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами   + 2. Комплексы упражнений со скакалками | * + 1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками. |
| * + **2.4Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)** | * + 1.Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).   + 2.Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.   + 3.Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.   + 4.Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.   + 5.Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. 6.Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.   + 7.Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.   + 8.Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения | * + 1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| * + **2.5Элементы акробатических упражнений** | * + 1.Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.   + 2.Перекаты в положении лежа в разные стороны   + 3.Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги | * + 1.Выполнение перекатов в различных направлениях.   + 2.Выполнение группировок лёжа на спине, в упоре стоя на коленях.   + 3.Выполнение кувырка вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги |
| * + **2.6Лазанье** | * + 1.Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.   + 2.Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).   + 3.Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом | * + 1.Выполнение лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами   + 2.Выполнение передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).   + 3.Выполнение перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом |
| * + **2.7Висы** | * + 1.В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.   + 2.Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки | * + 1.Выполнение упора на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки   + 2.Выполнение в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. |
| * + **3.Лёгкая атлетика**   + **3.1Равновесие** | * + 1.Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.   + 2.Ходьба по полу по начертанной линии | * + 1 Выполнение ходьбы по коридору шириной 20 см.   + 2.Выполнение стойки на носках (3—4 с).   + 3.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук.   + 4.Выполнение кружения на месте и в движении |
| * + **3.2Ходьба** | * + 1.Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.   + 2.Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке | * + 1.Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.   + 2. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.   + 3. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.   + 4.Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. |
| * + **3.3Бег** | * + 1.Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий,   + 2.Бег на скорость до 30 м.   + 3.Медленный бег до 2 мин | * + 1.Бег на носках.   + 2. Бег на месте с высоким подниманием бедра   + 3. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.   + 4.Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, под лезание под сетку, об бегание стойки и т. д.).   + 5.Быстрый бег на скорость. 6.Медленный бег. |
| * + **3.4Прыжки** | * + 1.Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега | * + 1.Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).   + 2. Прыжки в длину с места. |
| * + **3.5Метание** | * + 1.Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность.   + 2. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) | * + 1.Броски и ловля волейбольных мячей. 2.Метание колец на шесты. 3.Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.   + 4.Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. 5.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.   + 6.Метание мяча с места в цель левой и правой руками. 7.Метание теннисного мяча на дальность с места.   + 8.Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. |
| * + **4.Игры**   + **4.1Подвижные игры** | * + 1.Слушай сигнал»   + 2. «Космонавты»   + 3. «Два сигнала»,   + 4. «Запрещенное движение» | * + 1.Игра в подвижные игры |
| * + **4.2Коррекционные игры** | * + 1. «Отгадай по голосу»,   + 2. «Карусели»,   + 3. «Что изменилось?»,   + 4. «Волшебный мешок» | * + 1**.** Игра в коррекционные игры |
| * + **4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений** | * + 1. «Салки маршем»,   + 2. «Повторяй за мной»   + 3. «Веревочный круг»,   + 4. «Часовые и разведчики» | * + 1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений |
| * + **4.6Игры с бегом и прыжками** | * + 1. «У ребят порядок строгий»,   + 2. «Кто быстрее?»,   + 3. «У медведя во бору»,   + 4. «Пустое место» | * + 1.Игра в игры с бегом и прыжками |
| * + **4.7.Игры с бросанием, ловлей и метанием** | * + 1. «Охотники и утки»,   + 2. «Кто дальше бросит?» | * + 1.Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием |
| * + **5.1**Лыжная подготовка. | * + 1.Элементарные понятия о ходьбе и пе­редвижении на лыжах.   + 2.Одежда и обувь лыжника.   + 3.Подготовка к занятиям на лыжах.   + 4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.   + 5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. 6.Правильное техническое выполнение попеременного ступающим хода.   + 7.Виды подъемов и спусков.   + 8 Преду­преждение травм и обморожений.   + 9.Правила надевания лыж и закрепление крепления   + 10.Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.   + 11.Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.   + 12.Ходьба на лыжах ступающим шагом   + 13.Ходьба скользящим шагом.   + 14.Обучение технике подъема и спуска под уклон   + 15. Прохождение дистанции 1 км. | * + 1.Выполнение строевых команд.   + 2.Передвижение на лыжах. 3.Спуски   + 4.Повороты   + 5.Торможение   + 6.Надевать и снимать лыжи и лыжные палки |

**4 класс Тематическое планирование**

**I триместр – 25ч**

**II триместр – 42 ч**

**III триместр – 35ч Итого: 102ч**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * + **Наименование**   + **разделов и тем**   + **учебного предмета** | * + **Содержание тем**   + **учебного**   + **предмета** | * + **Практическая**   + **часть с указанием**   + **формы** |
| * + **1.Знания о физической культуре** | * + 1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.   + 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. 3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. 4.Значение утренней зарядки.   + 5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями   + 6.Правила личной гигиены   + 7. Правила поведения на уроках гимнастики. | * + 1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры.   + 2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы) |
| * + **2.Гимнастика**   + **2.1Строевые упражнения** | * + 1.Сдача рапорта.   + 2.Поворот кругом на месте.   + 3.Расчет на «первый — второй». 4.Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.   + 5.Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом | * + 1.Построения и перестроения |
| * + **2.1Общеразвивающие упражнения без предметов** | * + 1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. 2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.   + 3.Дыхательные упражнения.   + 4.Упражнения для формирования правильной осанки. 5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений   + 6.Упражнения для расслабления мышц | * + 1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов   + 2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений |
| * + **2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами** | * + 1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами   + 2. Комплексы упражнений со скакалками   + 3.Комплексы с набивными мячами | * + 1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками, набивными мячами |
| * + **2.4Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)** | * + 1.Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.   + 2. Ходьба до различных ориентиров. 3.Повороты направо, налево без контроля зрения.   + 4. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. 5.Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).   + 6. Прыжок в высоту до определенного ориентира.   + 7.Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени | * + 1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) |
| * + **2.5Элементы акробатических упражнений** | * + 1.Перекаты в группировке.   + 2. Из положения лежа на спине «мостик». 3.2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)   + 4. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя | * + 1.Выполнение перекатов в группировке   + 2.Выполнение из положения лежа на спине «мостик». 3.Выполнение 2—3 кувырка вперед   + 4.Выполнение кувырка назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя |
| * + **2.6Лазанье** | * + 1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом.   + 2.Перелезание через бревно, коня, козла | * + 1.Выполнение лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом.   + 2.Выполнение перелезание через бревно, коня, козла |
| * + **2.7Висы** | * + 1.Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.   + 2 Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле | * + 1.Выполнение висов на гимнастической стенке на согнутых руках   + 2. Выполнение упоров на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле |
| * + **3.Лёгкая атлетика**   + **3.1Равновесие** | * + 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. 2.Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук | * + 1 Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа   + 3.Выполнение стойки на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук |
| * + **3.2Ходьба** | * + 1.Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. 2.Ходьба с контролем и без контроля зрения   + 3.Ходьба в быстром темпе (наперегонки). 4.Ходьба в приседе.   + 5.Сочетание различных видов ходьбы | * + 1.Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. 2.Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.   + 3.Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.   + 4. Ходьба с сохранением правильной осанки.   + 6. Ходьба в чередовании с бегом.   + 7.Ходьба с изменением скорости.   + 8.Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.   + 9. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.   + 10. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.   + 11. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. 12.Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. |
| * + **3.3Бег** | * + 1.Понятие низкий старт.   + 2 Быстрый бег на месте до 10 с.   + 3. Челночный бег (3×10 м).   + 4.Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.   + 5.Понятие эстафета(круговая). Расстояние 5—15 м | * + 1.Перебежки группами и по одному 15—20 м. 2.Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.   + 3. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.   + 4.Бег на носках.   + 5. Бег на месте с высоким подниманием бедра   + 6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.   + 7.Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, под лезание под сетку, об бегание стойки и т. д.).   + 8. Быстрый бег на скорость. 9.Медленный бег. 10.Чередование бега и ходьбы.   + 11Высокий старт.   + 12 Низкий старт. 13.Челночный бег. |
| * + **3.4Прыжки** | * + 1.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.   + 2. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги   + *3.*Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание | * + 1.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. 2.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.   + 3.Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.   + 4.Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).   + 5. Прыжки в длину с места. 6.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.   + 7. Прыжки с небольшого разбега в длину.   + 8.Прыжки с прямого разбега в длину   + 9.Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».   + 10. Прыжки в высоту способом «перешагивание». |
| * + **3.5Метание** | * + 1.Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места | * + 1.Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.   + 2.Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. 3.Произвольное метание малых и больших мячей в игре.   + 4.Броски и ловля волейбольных мячей. 5.Метание колец на шесты. 6.Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.   + 7.Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. 8.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.   + 9.Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.   + 10.Метание мяча с места в цель левой и правой руками. 11Метание теннисного мяча на дальность с места.   + 12. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. |
| * + **4.Игры**   + **4.1Подвижные игры** | * + 1«Два сигнала»,   + 2. «Запрещенное движение»   + 3«Музыкальные змейки»,   + 4«Найди предмет» | * + 1.Игра в подвижные игры |
| * + **4.2Коррекционные игры** | * + 1. «Отгадай по голосу»,   + 2. «Карусели»,   + 3. «Что изменилось?»,   + 4. «Волшебный мешок» | * + 1**.** Игра в коррекционные игры |
| * + **4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений** | * + 1. «Шишки, желуди, орехи»,   + 2 «Самые сильные»,   + 3. «Мяч — соседу   + 4«Светофор»,   + 5 «Запрещенное движение»,   + 6«Фигуры» | * + 1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений |
| * + **4.6Игры с бегом и прыжками** | * + 1«Пятнашки маршем»,   + 2. «Прыжки по полоскам»,   + 3«Точный прыжок»,   + 4 «К своим флажкам»   + 5«Кто обгонит?»,   + 6 «Пустое место»,   + 7«Бездомный заяц»,   + 8«Волк во рву»,   + 9«Два Мороза» | * + 1.Игра в игры с бегом и прыжками |
| * + **4.7.Игры с бросанием, ловлей и метанием** | * + 1. «Зоркий глаз»,   + 2 «Попади в цель»,   + 3. «Мяч — среднему»   + 4. «Гонка мячей по кругу» | * + 1.Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием |
| * + **4.8Пионербол** | * + 1.Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры.   + 2. Передача мяча руками, ловля его.   + 3. Подача одной рукой снизу, учебная игра | * + 1.Игра в пионербол |
| * + **5.1**Лыжная подготовка. | * + 1.Элементарные понятия о ходьбе и пе­редвижении на лыжах.   + 2.Одежда и обувь лыжника.   + 3.Подготовка к занятиям на лыжах.   + 4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.   + 5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. 6.Правильное техническое выполнение ступающего шага   + 7.Виды подъемов и спусков.   + 8 Преду­преждение травм и обморожений.   + 9.Правила надевания лыж и закрепление крепления   + 10.Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.   + 11.Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.   + 12.Ходьба на лыжах скользящим шагом   + 13.Ходьба на лыжах ступающим шагом.   + 14.Прохождение дистанции 1,5км | * + 1.Выполнение строевых команд.   + 2.Передвижение на лыжах. 3.Спуски   + 4.Повороты   + 5.Торможение   + 6.Надевать и снимать лыжи и лыжные палки |
| * + **5.2Конькобежная подготовка** | * + 1.Одежда и обувь конькобежца.   + 2**.**Подготовка кзанятиям на коньках. 3.Правила поведения на уроках.   + 4.Основные части конька.   + 5.Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.   + 6.Обучение технике скольжение, торможение, повороты.   + 7. Произвольное катание на коньках. | * + **Упражнение в зале: 1.**снимание и одеваниеботинок;   + 2.приседания;   + 3.удержание равновесия;   + **Упражнения на льду:**   + 1.скольжение, торможение, повороты. |

**6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета**

**Система оценки достижения, обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП решает следующие задачи:**

- закрепляет основные направления и цели оценочной деятельности, описывает объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

- ориентирует образовательный процесс на духовно - нравственное развитие и воспитание обучающихся;

- обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяет вести оценку предметных и личностных результатов;

- предусматривает оценку достижений, обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;

- позволяет осуществлять оценку динамики учебных достижений, обучающихся и развития их жизненной компетенции.

**Система оценки результатов опирается на следующие принципы:**

1) Дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью.

2) Динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся.

3) Единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что обеспечивает объективность оценки результатов.

Система оценки распространяется на личностные и предметные результаты освоения АООП и разработана в соответствии с требованиями к структуре АООП и результатам освоения адаптированной основной образовательной программы (АООП) ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью. В соответствии с введением ФГОС образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) система оценки образовательных достижений, обучающихся чётко привязывается к планируемым результатам.

**Оценка достижения личностных результатов:**

При оценке личностных результатов диагностируется сформированность внутренней позиции ребёнка, которая проявляется в эмоционально - ценностных отношениях к себе и окружающему миру. Оценка (но не отметка) проявляется в словесной характеристике. При этом следует помнить, что такая оценка должна проходить в форме не представляющей угрозы личности и психологической безопасности ребёнка.

Программа системы оценки включает: перечень личностных результатов, критериев оценки жизненной компетенции обучающихся;

Основой оценки служит анализ поведения ребенка и динамики его развития в повседневной жизни. Критериальным аппаратом служит классификатор жизненных компетенций и разработанный на его основе индивидуальный перечень возможных результатов личностного развития.