

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Красноуральская школа, реализующая  
адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рассмотрена на заседании МО  
учителей начальных классов

Протокол № 1 от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Н.С. Желвакова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СО  
«Красноуральская школа»

\_\_\_\_\_ Т.С. Сергеева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для обучающихся 3 класса**  
**на 2023 - 2024 учебный год**

Составитель: Труфанова О.Р.,  
учитель первой квалификационной категории

г. Красноуральск  
2023г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Нормативное обоснование	
1.2. Цели и задачи программы	
1.3. Особенности учебного предмета	
1.4. Основные виды организации учебного процесса (формы работы, методы обучения, технологии обучения)	
1.5. Место учебного предмета, распределение учебных часов по разделам программы	
1.6. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, формируемые БУД	
1.7. Характеристика класса	
1.8. Система оценки достижения планируемых результатов	
2. Учебно-тематический план .....	9
3. Содержание учебного предмета.....	11
4. Календарно-тематическое планирование .....	13
5. Учебно-методическое обеспечение .....	16
6. Материально-техническое обеспечение учебного предмета .....	16

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Нормативное обоснование

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 3 класса ГБОУ СО «Красноуральская школа» составлена на основе:

- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г № 1026

- адаптированная основная образовательная программа общего образования (Вариант 1), разработанная ГБОУ СО «Красноуральская школа», на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью.

Программа разработана для обучающихся 3 класса с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Вариант 1.

Программа предусматривает реализацию соответствующих коррекционных задач, базируется на научных позициях специальной педагогики и специальной психологии, обуславливающих необходимость коррекционной работы, широкое использование предметно-практической деятельности. Специфика содержания программы определяется особенностями психофизического состояния здоровья обучающихся.

В основу разработки программы обучающихся с умственной отсталостью заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания программы, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития. Деятельностный подход строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

### 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

**Основные задачи** реализации содержания предмета «Физическая культура»:

- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формировать и совершенствовать основные двигательные качества: быстрота, сила, ловкость и др.
- формировать умение следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- корректировать недостатки моторного развития;
- развивать и совершенствовать волевую сферу;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- воспитывать нравственные качества и свойства личности.

### 1.3. Особенности учебного предмета

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми детьми. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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

В ходе изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, а также знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры. Важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, внешний вид (наличие соответствующей спортивной одежды), бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

Программа состоит из следующих основных разделов:

- легкая атлетика;
- гимнастика;
- лыжная подготовка;
- подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения и корригирующие упражнения с предметами и без предметов, элементы акробатических упражнений, лазанье, висы.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре, при температуре не ниже 12° С. Особое внимание на данных уроках уделяется соблюдению техники безопасности.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Одним из основных требований к уроку физической культуры для обучающихся с умственной отсталостью является **коррекционная направленность** урока. На каждом уроке проводится работа, направленная на:

- коррекцию и развитие двигательных возможностей, пространственной ориентировки и точности движений;
- коррекцию и развитие общей и мелкой моторики;
- формирование устойчивого положительного отношения к занятиям физкультурой;
- коррекцию нарушений физического развития;
- коррекцию и развитие двигательных умений и навыков.

#### **1.4. Основные виды организации учебного процесса**

*Формы работы:* фронтальная, индивидуальная, работа в парах и группах, коллективная работа.

*Методы обучения:*

- словесные (беседа, объяснение);
- наглядные (наблюдение, демонстрация);
- практические (упражнения, самостоятельная).

При реализации содержания учебного материала используются специфические методы обучения, оптимально сочетаются словесные, наглядные и практические методы, которые должны соответствовать следующим требованиям:

- стимулировать развитие самостоятельности ребёнка;
- формировать умение пользоваться имеющимися знаниями;
- содержать разумное количество иллюстраций, наглядных пособий, облегчающих восприятие, понимание и запоминание учебного материала;
- соответствовать возрастным и психологическим особенностям обучающихся по содержанию;

- опираться на ранее усвоенный и имеющийся у обучающихся практический опыт;
- содержать достаточное количество практических упражнений для усвоения и закрепления учебного материала.

Программой предусмотрены следующие *виды* работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекций нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий: дифференцированного обучения; игровая; информационно-коммуникативная; проблемного обучения; здоровьесберегающая.

### 1.5. Место учебного предмета

Проведение учебных занятий по предмету «Физическая культура» на учебный год определяется учебным планом ОУ и предусматривает 102 часа в год, 3 часа в неделю. Предмет рассчитан на 34 учебные недели.

#### *Распределение учебных часов по разделам программы*

№ п /п	Название раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика (1раздел)	25
2	Гимнастика (1раздел)	26
3	Лыжная подготовка	12
4	Гимнастика (2 раздел)	17
5	Лёгкая атлетика (2 раздел)	19
	Резерв	3

### 1.6. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, формируемые БУД

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

#### **Личностные результаты:**

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- проявление интереса к предмету, знакомство с социальной ролью «ученик», овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физкультурой и спортом, работе на результат;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **Предметные результаты:**

Предметные результаты имеют два уровня овладения: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li><li>- выполнение комплексов упражнений под руководством учителя;</li><li>- знание основных строевых команд;</li><li>- выполнение несложных строевых команд по словесной инструкции;</li><li>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них под руководством учителя;</li><li>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;</li><li>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;</li><li>- соблюдение требований техники безопасности.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;</li><li>- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством учителя;</li><li>- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li><li>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;</li><li>- выполнение строевых команд;</li><li>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li><li>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий;</li><li>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх;</li><li>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх;</li><li>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li></ul>

### ***Базовые учебные действия***

#### **Личностные учебные действия:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, занятиям физической культурой;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- развитие качеств характера, как старательность, терпеливость;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения.

#### **Познавательные учебные действия:**

- ознакомление с основными упражнениями, способствующими сохранению и укреплению здоровья;

- формирование способности ориентироваться в пространстве, выполнять физические упражнения под руководством учителя;
- называть, характеризовать спортивный инвентарь по его основным свойствам и способу использования;
- формирование умения правильно использовать спортивный инвентарь.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

#### **Регулятивные учебные действия:**

- ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадке, стадионе;
- пользоваться спортивным инвентарём;
- контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- активно участвовать в деятельности, предложенному плану и работать в общем темпе.

### **1.7. Характеристика класса**

В 3 классе двенадцать обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (нарушением интеллекта). У обучающихся замедлен процесс формирования учебных навыков, наблюдается нарушение в познавательной сфере. Ограничена самостоятельность выполнения заданий. Наблюдается быстрая утомляемость и нарушения в эмоционально-волевой сфере. Требуется постоянная помощь учителя, т.к. обучающиеся не умеют самостоятельно ориентироваться в задании.

У обучающихся нарушено развитие мелкой и общей моторики, пространственной ориентировки, координации движений. Зрительно-моторная координация нарушена. Для обучающихся свойственны нарушения в координации движений кистей и пальцев рук, в рабочих действиях и позах. У обучающихся не развито умение согласовывать движения различных частей тела, целенаправленно выполнять отдельные действия и серии действий по инструкции педагога. У большинства обучающихся, согласно медицинским данным, патологии опорно-двигательного аппарата не выявлено, но предполагается индивидуальный подход в подборе физических упражнений, согласно способностей каждого обучающегося.

Недостатки речевого развития, бедность словаря проявляются так же в стереотипности ответов. Уровень учебной активности низкий. Преобладает игровая деятельность. Внимание неустойчивое, отвлекаются, темп работы низкий.

Обучающиеся требуют индивидуального подхода.

### **1.8. Система оценки достижения планируемых результатов**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В школах, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- овладение основами двигательных навыков;
- стремление к достижению желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- использование предлагаемой помощи и улучшается ли при этом качество выполнения.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, за такое выполнение выставляется **оценка «5»**. К мелким ошибкам

в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Оценка «4»**, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

**Оценка «3»**, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями, при этом строго индивидуально.

**2. Учебно-тематический план**  
Физическая культура 3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол. часов	Дата
<b>1</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>25</b>	
1.1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Построение. Общеразвивающие упражнения.	2	сентябрь
1.2.	Сочетание различных видов ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Игры.	2	сентябрь
1.3.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	сентябрь
1.4.	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Игры.	2	сентябрь
1.5.	Ходьба в полуприсяде с различными положениями рук.	1	сентябрь
1.6.	Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	1	сентябрь
1.7.	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках.	1	сентябрь
1.8.	Бег с преодолением простейших препятствий (30м).	2	сентябрь
1.9.	Бег на скорость до 30 м.	2	октябрь
1.10	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	октябрь
1.11	Прыжки в длину с разбега.	2	октябрь
1.12	Прыжки в длину с места.	2	октябрь
1.13	Метание мяча в цель.	2	октябрь
1.14	Метание мяча на дальность.	2	октябрь
1.15	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Светофор», «Фигуры».	2	октябрь ноябрь
<b>2</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>26</b>	
2.1.	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Построение в две шеренги.	2	ноябрь
2.2.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Расчет по порядку.	2	ноябрь
2.3.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, обручами, мячами).	2	ноябрь
2.4.	Комплексы упражнений со скакалками, с обручами.	3	ноябрь
2.5.	Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.	2	декабрь
2.6.	Лазанье по гимнастической стенке.	2	декабрь
2.7.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	декабрь
2.8.	Висы. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Висы на рейке на время.	2	декабрь
2.9.	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба на носках с различным движением рук. Равновесие «ласточка»	3	декабрь
2.10.	Подвижные игры: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».	2	декабрь
2.11.	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Найди предмет», «Пустое место».	3	январь
2.12.	Игра с мячом через сетку.	2	январь

<b>3</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>	
3.1.	Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.	2	январь
3.2.	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	2	январь
3.3.	Скользкий шаг. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	4	февраль
3.4.	Повороты на месте «переступанием».	2	февраль
3.5.	Подъём «ёлочкой», «лесенкой».	2	февраль
<b>4</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>17</b>	
4.1.	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения (в квадрат, круг).	1	февраль
4.2.	Ходьба по ориентирам. Бег по ориентирам.	1	февраль
4.3.	Ходьба по двум параллельным скамейке. Ходьба боком приставными шагами.	2	февраль
4.4.	Ходьба боком приставными шагами.	1	март
4.5.	Прыжки в высоту до определённого ориентира.	2	март
4.6.	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1	март
4.7.	Ходьба приставными шагами на время.	1	март
4.8.	Движение в колонне с изменением направлений.	1	март
4.9.	Лазанье по определённым ориентирам, изменение направления лазанья.	2	март
4.10.	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1	март
4.11.	Подвижные игры: «К обручу», «Подвижная цель», «Через ручей», «Уступи дорогу».	2	март
4.12.	Игра с мячом через сетку.	2	апрель
<b>5</b>	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>19</b>	
5.1.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук.	2	апрель
5.2.	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	2	апрель
5.3.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	апрель
5.4.	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий.	1	апрель
5.5.	Бег на скорость до 30 м.	3	май
5.6.	Медленный бег до 2 мин.	2	май
5.7.	Прыжки в длину и высоту (с небольшого разбега, в высоту с прямого разбега).	2	май
5.8.	Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	2	май
5.9.	Игры: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Волшебный мешок».	2	май
5.10.	Подвижные игры «Кто обгонит?», «Пустое место».	2	май
	<b>Резерв</b>	3	

### 3. Содержание учебного предмета

Наименование раздела	Кол-во часов	Содержание
I раздел Лёгкая атлетика	25	<p>Коррекция и развитие двигательных возможностей, пространственной ориентировки и точности движений; коррекция и развитие общей и мелкой моторики; формирование устойчивого положительного отношения к занятиям физкультурой.</p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Построение. Общеразвивающие упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Игры.</p> <p>Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.</p> <p>Ходьба в полуприсяде с различными положениями рук.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках.</p> <p>Бег с преодолением простейших препятствий (30м).</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание мяча в цель.</p> <p>Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Светофор», «Фигуры».</p>
II раздел Гимнастика	26	<p>Коррекция нарушений физического развития; коррекция и развитие двигательных умений и навыков; коррекция и развитие общей и мелкой моторики, пространственной ориентировки и точности движений; укрепление здоровья.</p> <p>Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, элементы акробатических упражнений, лазанье по гимнастической стенке, равновесие, ходьба на носочках.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, обручами, мячами).</p> <p>Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Висы. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Висы на рейке на время.</p> <p>Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба на носках с различным движением рук.</p> <p>Равновесие «ласточка».</p>
III раздел Лыжная подготовка	12	<p>Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, пространственной ориентировки; выполнение действий по инструкции;</p> <p>коррекция и развитие двигательных умений и навыков; укрепление здоровья.</p> <p>Знакомство с лыжным инвентарем, инструктаж по правилам поведения на улице с лыжами, правильное использование лыж, практические упражнения на улице.</p>

<p>IV раздел Гимнастика</p>	<p><b>17</b></p>	<p>Коррекция, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; развитие моторики, ориентировки в пространстве, привитие позитивного отношения к занятиям физкультурой; выполнение действий по инструкции.          Построение в шеренгу, ходьба по ориентирам, прыжки в высоту, бросание мяча в стену.          Ходьба по двум параллельным скамейке. Ходьба боком приставными шагами.          Ходьба боком приставными шагами.          Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.          Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.          Подвижные игры: «К обручу», «Подвижная цель», «Через ручей», «Уступи дорогу».</p>
<p>V раздел Лёгкая атлетика</p>	<p><b>19</b></p>	<p>Коррекция и развитие двигательных возможностей, пространственной ориентировки и точности движений; коррекция и развитие общей и мелкой моторики; развитие положительного отношения к занятиям физкультурой.          Ходьба, бег, подвижные игры.          Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.          Прыжки в длину и высоту (с небольшого разбега, в высоту с прямого разбега).          Игры: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Волшебный мешок».</p>

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Раздел / тема	Кол. часов	Коррекционная направленность	Планируемые результаты		Виды деятельности и обучающихся
					Предметные	Базовые учебные действия	
<b>1</b>		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>25</b>				
1.1.	сентябрь	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Построение. Общеразвивающие упражнения.	2	Коррекция и развитие двигательных возможностей, пространственной ориентировки и точности движений; коррекция и развитие общей и мелкой моторики; формирование устойчивого положительного отношения к занятиям физкультурой.	<b>Минимальный уровень:</b> знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение комплексов упражнений под руководством учителя; знание основных строевых команд; - выполнение несложных строевых команд по словесной инструкции; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них под руководством учителя;	<b>Личностные учебные действия:</b> -осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, занятиям физической культурой; -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем; -целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной	Соблюдение техники безопасности и, выполнение упражнений по инструкции учителя, ходьба с сохранением осанки, медленный бег, бег на скорость, чередование бега с ходьбой, прыжки в длину с места, в высоту, выполнение
1.2.	сентябрь	Сочетание различных видов ходьбы. Общеразвивающие упражнения. Игры.	2				
1.3.	сентябрь	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1				
1.4.	сентябрь	Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. Игры.	2				
1.5.	сентябрь	Ходьба в полуприсяде с различными положениями рук.	1				
1.6.	сентябрь	Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	1				
1.7.	сентябрь	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках.	1				
1.8.	сентябрь	Бег с преодолением простейших препятствий (30м).	2				
1.9.	октябрь	Бег на скорость до 30 м.	2				
1.10.	октябрь	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
1.11.	октябрь	Прыжки в длину с разбега.	2				
1.12.	октябрь	Прыжки в длину с места.	2				

1.13.	октябрь	Метание мяча в цель.	2		- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;	частей; самостоятельно в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей развития качества характера, как старательность, терпеливость;	упражнений с мячом, подвижные игры, соблюдение правил игры.	
1.14.	октябрь	Метание мяча на дальность.	2					
1.15.	октябрь ноябрь	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки», «Светофор», «Фигуры».	2					
<b>2</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>26</b>	Коррекция нарушений физического развития; коррекция и развитие двигательных умений и навыков; коррекция и развитие общей и мелкой моторики, пространственной ориентировки и точности движений; укрепление здоровья.	<b>Достаточный уровень:</b> - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством учителя; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;	- выполнение строевых команд;	- называть,	
2.1.	ноябрь	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд. Построение в две шеренги.	2					Выполнение строевых команд. Перестроение из одной шеренги в круг. Выполнение упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, мячами.
2.2.	ноябрь	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. Расчет по порядку.	2					
2.3.	ноябрь	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, флажками, обручами, мячами).	2					
2.4.	ноябрь	Комплексы упражнений со скакалками, с обручами.	3					
2.5.	декабрь	Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги.	2					
2.6.	декабрь	Лазанье по гимнастической стенке.	2					
2.7.	декабрь	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1					
2.8.	декабрь	Висы. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Висы на рейке на время.	2					
2.9.	декабрь	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Ходьба на носках с различным движением рук. Равновесие «ласточка»	3					

2.10.	декабрь	Подвижные игры: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».	2			характеризовать спортивный инвентарь по его основным свойствам и способу	
2.11.	январь	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Найди предмет», «Пустое место».	3				
2.12.	январь	Игра с мячом через сетку.	2				
<b>3</b>		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, пространственной ориентировки; выполнение действий по инструкции; коррекция и развитие двигательных умений и навыков; укрепление здоровья.	<b>Минимальный уровень:</b> выполнение несложных упражнений по словесной инструкции; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями. <b>Достаточный уровень:</b> практическое освоение элементов лыжной подготовки; выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.	использования; -формирование умения правильно использовать спортивный инвентарь.  <b>Коммуникативные учебные действия:</b> -вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик –	Соблюдения правил внешнего вида для занятий на улице в зимний период. Соблюдение правил переноски лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользкий шаг.
3.1.	январь	Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.	2				
3.2.	январь	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	2				
3.3.	февраль	Скользкий шаг. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	4				
3.4.	февраль	Повороты на месте «переступанием».	2				
3.5.	февраль	Подъём «ёлочкой», «лесенкой».	2				
<b>4</b>		<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>	Коррекция, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; развитие моторики,	<b>Минимальный уровень:</b> знание основных правил поведения на уроках физической культуры; выполнение комплексов упражнений под руководством учителя;	класс, учитель – класс); -использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками	Ходьба по заданным направлениям. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
4.1.	февраль	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения (в квадрат, круг).	1				
4.2.	февраль	Ходьба по ориентирам. Бег по ориентирам.	1				
4.3.	февраль	Ходьба по двум параллельным скамейке. Ходьба боком приставными шагами.	2				
4.4.	март	Ходьба боком приставными шагами.	1				

4.5.	март	Прыжки в высоту до определённого ориентира.	2	ориентировки в пространстве, привитие позитивного отношения к занятиям физкультурой; выполнение действий по инструкции.	- выполнение строевых команд по словесной инструкции; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них под руководством учителя; - выполнение основных двигательных действий: бег, ходьба, прыжки, и др.; - соблюдение требований техники безопасности.	и и учителем; - договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.	Лазанье по гимнастической стенке. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.				
4.6.	март	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1								
4.7.	март	Ходьба приставными шагами на время.	1								
4.8.	март	Движение в колонне с изменением направлений.	1								
4.9.	март	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	2								
4.10.	март	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1								
4.11.	март	Подвижные игры: «К обручу», «Подвижная цель», «Через ручей», «Уступи дорогу».	2								
4.12.	апрель	Игра с мячом через сетку.	2								
<b>5</b>		<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>19</b>					Коррекция и развитие двигательных возможностей, пространственной ориентировки и точности движений.  Коррекция и развитие общей и мелкой моторики; развитие положительного отношения к занятиям	<b>Достаточный уровень:</b> практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр; выполнение комплексов упражнений под руководством учителя; выполнение основных двигательных действий: бег, ходьба, прыжки, и др.; - выполнение строевых команд; знание способов	<b>Регулятивные учебные действия:</b> ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадке, стадионе; -пользоваться спортивным инвентарём; -контролировать и оценивать свои действия; -активно участвовать в деятельности, предложенному плану.	Ходьба с различными положениям и рук. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с изменением направления . Бег на скорость. Медленный бег. Прыжки в длину и высоту с шага.
5.1.	апрель	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук.	2								
5.2.	апрель	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	2								
5.3.	апрель	Ходьба в чередовании с бегом.	1								
5.4.	апрель	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий.	1								
5.5.	май	Бег на скорость до 30 м.	3								
5.6.	май	Медленный бег до 2 мин.	2								
5.7.	май	Прыжки в длину и высоту (с небольшого разбега, в высоту с прямого разбега).	2								
5.8.	май	Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	2								
5.9.	май	Игры: «Салки маршем», «Повторяй за	2								

		мной», «Веревочный круг», «Волшебный мешок».		физкультурой.	использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание и применение правил при выполнении двигательных действий; - совместное участие со сверстниками в подвижных играх; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.		Метание мяча по горизонтальной и вертикальной цели.
5.10.	май	Подвижные игры «Кто обгонит?», «Пустое место».	2				
		<b>Резерв</b>	<b>3</b>				
		<b>Всего часов по программе</b>	<b>102</b>				

### *Дидактический материал*

1. Плакаты: «Зимний спорт», «Зимние игры», «Игры детей».
2. Секундомер;
3. Мишень для метания в цель.

### *Раздаточный материал*

1. Мячи (большие и малые).
2. Скакалки.
3. Обручи (большие и малые).
4. Гимнастические палки.
5. Кегли.
6. Лыжи, ботинки, палки.
7. Индивидуальные коврики.

Учебно – практическое оборудование:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты.

### *Учебно-методическая литература для учителя*

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г № 1026
2. Н.П. Коняева, Т.С.Никандрова «Воспитание детей с нарушениями интеллектуального развития», Москва, «Владос», 2014
3. Солодкова М.И., Яковлева Г.В., Баранова Ю.Ю. «Программа коррекционной работы. Начальная школа», Москва, «Просвещение», 2014
4. Е.А. Стребелева «Научно-практическое наследие А.А. Катаевой в методическом обеспечении коррекционно-развивающего обучения и воспитания детей с нарушениями развития», Дефектология № 4 2017г.
5. А.С. Грибоедова «Воспитание и обучение дефективных детей: Сборник лекций», Петроград, 2018г.
6. В.М Мозговой. «Уроки физической культуры в коррекционной школе VIII вида», 2014г.
7. Н.П. Яцун «Программа физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в коррекционной школе VIII вида», 2013г.
8. Н.А Олейникова. «Физкультура в коррекционной школе», Коррекционная педагогика, раздел: «Спорт в школе и здоровье детей», 2014г.