

Кореновский район ст. Платнировская  
государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского  
края специальная (коррекционная) школа-интернат  
ст-цы Платнировской

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 29.08.2022 года протокол № 6

Председатель \_\_\_\_\_ Скубий Г.Н.

## **АДАптиРОВАННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Уровень образования (класс) начальное общее образование **1-4 класс**

Количество часов **405 часов**

Учитель: **Краснова А. В.**

Программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта, Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4/15).

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе федеральных и региональных документов:

- приказ Минобрнауки РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минобрнауки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8.04.2015г. №1/5 и протокол от 22.12.2015г. № 4/15);
- приказ Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ общего, основного общего, среднего общего образования»;
- приказа от 22 ноября 2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом министерства просвещения российской федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2020 года № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345».

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности – умение принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Рабочая программа составлена с учётом психофизических особенностей обучающихся с интеллектуальной недостаточностью и возможностями их познавательной деятельности, способствует умственному развитию, определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре.

**Основной целью рабочей программы** является:

- содействие всестороннему развитию личности посредством физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Роль 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.

### **Основные задачи курса:**

- укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладеть школой движений;
- развить координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявить предрасположенность к тем или иным видам спорта;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Основные направления коррекционной работы:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

## **2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к

учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программе В.В. Воронковой программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### **Виды и формы организации учебного процесса**

**Форма обучения:** урок

**Методы обучения:**

- словесные (беседы, рассказы, объяснения),
- наглядные (наблюдения, демонстрация),
- практические (зачеты).

**Приемы обучения:** осуществление индивидуального и дифференцированного подхода с учетом возрастных особенностей, уровнем развития, интеллектуальных возможностей.

## **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На учебный предмет «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов (33 учебные недели, 3 часа в неделю), во 2 – 4 классах по 102 часа (34 учебные недели, 3 часа в неделю). Общий объем учебного времени составляет 405 часов.

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Программа содержит систему знаний, направленных на достижение определённых личностных и предметных результатов.

**Личностные результаты.**

- осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
- Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»
- Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
- Выполнение правил безопасного поведения в школе.

- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.
- Адекватно воспринимать оценку учителя.
- Уважительное отношение к иному мнению.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
- Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения.
- Умение понимать, что можно и чего нельзя в еде, в физической нагрузке.

### **Предметные результаты.**

#### **1 класс**

##### Минимальный уровень:

- знать названия ходьбы, бега, прыжковых упражнений;
- знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц;
- знать названия игр, правила безопасности при игре.

##### Достаточный уровень:

- выполнять разнообразные виды ходьбы и бега, прыжки с места, метать и ловить малый мяч.
- выполнять основные общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатические упражнения, равновесие, лазание по скамейке, гимнастической стенке. Висы и упоры из положения лежа.
- играть коллективно, ловить и бросать мяч, крутить обруч, прыгать через скакалку.

#### **2 класс**

##### Минимальный уровень:

- знать названия ходьбы, бега;
- знать названия упражнений, снарядов, инвентаря;
- знать названия игр, правила безопасности при игре.

### Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно»;
- уметь выполнять различные виды ходьбы, бега. Прыжки с шага и небольшого разбега;
- уметь выполнять броски большого мяча из-за головы;
- уметь выполнять упражнения с предметами и без предметов, выполнять кувырки, висы на гимнастической стенке, различные элементы ходьбы и бега;
- уметь играть коллективно, ловить и бросать мяч, крутить обруч, прыгать через скакалку.

### **3 класс**

#### Минимальный уровень:

- знать названия ходьбы, бега;
- знать названия упражнений, снарядов, инвентаря;
- знать названия игр, правила безопасности при игре.

#### Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно»;
- уметь выполнять различные виды ходьбы, челночный бег;
- уметь выполнять метание малого мяча, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину;
- уметь выполнять упражнения с предметами и без предметов;
- уметь выполнять кувырки, висы на гимнастической стенке, различные элементы ходьбы и бега, упражнения на гимнастической скамейке;
- уметь играть коллективно, ловить и бросать мяч, крутить обруч, прыгать через скакалку.

### **4 класс**

#### Минимальный уровень:

- знать названия ходьбы, бега;
- знать названия упражнений, снарядов, инвентаря;
- знать названия игр, правила безопасности при игре.

#### Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно»;
- уметь выполнять различные виды ходьбы, челночный бег;
- уметь выполнять метание малого мяча, прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину;
- уметь выполнять упражнения с предметами и без предметов;
- уметь выполнять кувырки, висы на гимнастической стенке, различные элементы ходьбы и бега, упражнения на гимнастической скамейке;
- уметь выполнять мостик с помощью учителя;

- уметь играть коллективно, ловить и бросать мяч, крутить обруч, прыгать через скакалку.

### **Формируемые базовые учебные действия (БУД):**

#### **Коммуникативные**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- 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 спорной ситуации.

#### **Регулятивные**

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### **Познавательные**

- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- поиск необходимой информации в Интернете.

### **Планируемые результаты.**

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в

физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 класс**

#### **Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

##### **Ходьба**

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

##### **Бег**

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

##### **Прыжки**

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

##### **Метание**

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

#### **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

##### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполнение на месте и в движении. Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

##### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами**

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

##### **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)**

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру.

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

## **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

### **Строевые упражнения**

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Побежали!», «Пошли!», «Остановились!».

### **Элементы акробатических упражнений**

Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лёжа в разные стороны.

### **Лазанье**

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

### **Висы и упоры**

Упор в положении присев и лежа на матах.

### **Равновесие**

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

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### **Подвижные игры**

«Слушай сигнал», «Космонавты».

### **Коррекционные игры**

«Запомни порядок», «Летает — не летает».

### **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты».

### **Игры с бегом и прыжками**

«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

### **Игры с бросанием, ловлей и метанием**

«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит».

## **2 класс**

### **Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **Ходьба**

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

### **Бег**

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

### **Прыжки**

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

### **Метание**

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

## **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполнение на месте и в движении. Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами**

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

### **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)**

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук

по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

## **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

### **Строевые упражнения**

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

### **Элементы акробатических упражнений**

Кувырок вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

### **Лазанье**

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

### **Висы и упоры**

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

### **Равновесие**

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

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### **Подвижные игры**

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

### **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

### **Игры с бегом и прыжками**

«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

### **Игры с бросанием, ловлей и метанием**

«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

## **3 класс**

### **Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге,

метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **Ходьба**

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

### **Бег**

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

### **Прыжки**

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

### **Метание**

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

## **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполнение на месте и в движении. Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами**

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

### **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)**

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая- по полу).) Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени

## **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

## **Строевые упражнения**

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.

## **Элементы акробатических упражнений**

Переката в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (строго индивидуально).

## **Лазанье**

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

## **Висы и упоры**

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

## **Равновесие**

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

## **Опорный прыжок**

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

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### **Подвижные игры**

«Два сигнала», «Запрещенное движение»

### **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»

### **Игры с бегом и прыжками**

«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»

### **Игры с бросанием, ловлей и метанием**

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

## **4 класс**

### **Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге,

метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

## **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

### **Ходьба**

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

### **Бег**

Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5-15 м.

### **Прыжки**

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

### **Метание**

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

## **ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполнение на месте и в движении. Сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами**

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

### **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)**

Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с I определением затраченного времени.

## **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ**

### **Строевые упражнения**



Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

### **Элементы акробатических упражнений**

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

### **Лазанье**

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

### **Висы и упоры**

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу нога врозь.

### **Равновесие**

Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

### **Опорный прыжок**

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

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### **Подвижные игры**

«Музыкальные змейки», «Найди предмет».

### **Игры с элементами общеразвивающих упражнений**

«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

### **Игры с бегом и прыжками**

«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

### **Игры с бросанием, ловлей и метанием**

«Подвижная цель», «Обгони мяч».

## **ПИОНЕРБОЛ**

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

## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **1 класс**

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов	
		По	По рабочей программе

		примерной программе	Всего часов, из них	Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>21</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
1.1	Ходьба		3		3
1.2	Бег		5	1	4
1.3	Прыжки		5	1	4
1.4	Метание		8	1	7
<b>2</b>	<b>Общеразвивающие и корректирующие упражнения</b>		<b>21</b>	<b>2</b>	<b>19</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов		9	1	8
2.2	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами		3		3
2.3	Коррекционные упражнения		9	1	8
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>
3.1	Строевые упражнения		4		4
3.2	Элементы акробатических упражнений		4	1	3
3.3	Лазанье		3		3
3.4	Висы и упоры		2		2
3.5	Равновесие		4	1	3
<b>4</b>	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
	<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>9</b>	<b>90</b>

## 2 - 3 классы

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов			
		По примерной программе	По рабочей программе		
			Всего часов, из них	Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>21</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
1.1	Ходьба		3		3
1.2	Бег		5	1	4
1.3	Прыжки		5	1	4
1.4	Метание		8	1	7
<b>2</b>	<b>Общеразвивающие и корректирующие упражнения</b>		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>

2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов		9	1	8
2.2	Общеразвивающие и корректирующие упражнения предметами	и с	4		4
2.3	Коррекционные упражнения		9	1	8
<b>3</b>	<b>Гимнастика элементами акробатики</b>	<b>с</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
3.1	Строевые упражнения		4		4
3.2	Элементы акробатических упражнений		4	1	3
3.3	Лазанье		4	1	3
3.4	Висы и упоры		2		2
3.5	Равновесие		4	1	3
<b>4</b>	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b>		<b>41</b>	<b>2</b>	<b>39</b>
	<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>10</b>	<b>92</b>

#### 4 класс

№ п/п	Содержание (наименование разделов и тем)	Всего часов			
		По примерной программе	По рабочей программе		
			Всего часов, из них	Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>		<b>21</b>	<b>3</b>	<b>18</b>
1.1	Ходьба		3		3
1.2	Бег		5	1	4
1.3	Прыжки		5	1	4
1.4	Метание		8	1	7
<b>2</b>	<b>Общеразвивающие и корректирующие упражнения</b>		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов		9	1	8
2.2	Общеразвивающие и корректирующие упражнения предметами	и с	4		4
2.3	Коррекционные упражнения		9	1	8
<b>3</b>	<b>Гимнастика элементами</b>	<b>с</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>

	<b>акробатики</b>				
3.1	Строевые упражнения		4		4
3.2	Элементы акробатических упражнений		4	1	3
3.3	Лазанье		4	1	3
3.4	Висы и упоры		2		2
3.5	Равновесие		4	1	3
<b>4</b>	<b>Подвижные игры и игровые упражнения</b>		<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>Пионербол</b>		<b>19</b>	<b>2</b>	<b>17</b>
	<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>12</b>	<b>90</b>

## 7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Аннотация УМК

№ п/п	Тип пособия	Автор	Наименование	Издательство, год
1.	Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа		Программы	одобренной решением ФУМО по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. №4/15).
2.	Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 1. 1-3 классы.		Программы	Москва «Просвещение» 2022г

### Инвентарная ведомость на ТСО

№ п/п	Наименование ТСО	Марка	Год приобретения	Количество	Инвентарный номер
1.	Мультимедийная акустическая система	SWEN	2014г	1	б/н
2.	Ноутбук	LENOVO	2016	1	101240012387

### Опись имущества спортивного зала

№ п/п	Наименование	Количество	Инвентарный номер
1.	Мячи (прыгуны)	3 шт.	
2.	Канат для лазанья	2 шт.	
3.	Канат для перетягивания	1 шт.	

4.	Гиря 16 кг	2 шт.	
5.	Гиря 5 кг	2 шт.	
6.	Гиря 1.5 кг	2 шт.	
7.	Коньки роликовые	1 шт.	
8.	Обручи пластмассовые (малые)	6 шт.	
9.	Обручи пластмассовые (большие)	17 шт.	
10.	Обручи металлические	8 шт.	
11.	Палки гимнастические	18 шт.	
12.	Коврики по ЛФК	7 шт.	
13.	Перчатки боксерские	1 пара	
14.	Тренажер роликовый	2 шт.	
15.	Насос (большой)	1 шт.	
16.	Насос (малый)	1 шт.	
17.	Дартс пластиковый	4 шт.	
18.	Бубен	1 шт.	
19.	Дартс резиновый	1 шт.	
20.	Конус (малый)	12 шт.	
21.	Громкоговоритель	1 шт.	110106020005
22.	Кольцеброс	2 шт.	
23.	Помпон	6 пар	
24.	Бильярд настольный	1 шт.	
25.	Конус большой	8 шт.	
26.	Груша боксерская	1 шт.	
27.	Доска для отталкивания	1 шт.	
28.	Ракетки для бадминтона	10 шт.	
29.	Ракетки для большого тенниса	3 шт.	
30.	Сетка волейбольная	3 шт.	
31.	Летающий диск	3 шт.	
32.	Волан (набор)	8 шт.	
33.	Лента для художест. гимнастики	6 шт.	
34.	Набор для настольного тенниса	9 шт.	
35.	Мяч резиновый 22 см	8 шт.	
36.	Скакалки	14 шт.	
37.	Мячи для метания	7 шт.	
38.	Компас	3 шт.	
39.	Секундомер	3 шт.	
40.	Конусы футбольные	16 шт.	
41.	Палочки для ленты (худ.гим.)	6 шт.	
42.	Шашки	9 шт.	
43.	Сетки для настольного тенниса	10 шт.	
44.	Дротик металлический	3 набора*3 шт	
45.	Мячи резиновые (малые)	4 шт.	
46.	Мячи резиновые	5 шт.	
47.	Сетка для мячей	2 шт.	
48.	Мяч баскетбольный	3 шт.	110106004074
49.	Баскетбольные мячи	13 шт.	
50.	Баскетбольные мячи	8 шт.	
51.	Футбольные мячи	11 шт.	
52.	Мячи волейбольные	5 шт.	
53.	Мат гимнастический (красный)	2 шт.	110106007077
54.	Мат гимнастический (коричневый)	6 шт.	
55.	Мат гимнастический (синий)	4 шт.	
56.	Конь гимнастический	1 шт.	

57.	Козел гимнастический	1 шт.	
58.	Велотренажер	1 шт.	110106020004
59.	Тренажер для поднимания туловища	1 шт.	
60.	Стенка навесная	2 шт.	
61.	Стенка навесная	2 шт.	
62.	Скамейки гимнастические	2 шт.	
63.	Скамейки гимнастические	2 шт.	
64.	Бревно гимнастическое	1 шт.	
65.	Бревно гимнастическое	1 шт.	
66.	Щитки баскетбольные (игровые)	2 шт.	
67.	Щитки баскетбольные (тренировочные)	2 шт.	
68.	Кольца баскетбольные	4 шт.	
69.	Сетки для баскетбольных колец	4 шт.	
70.	Окно пластиковое	5 шт.	
71.	Дверь пластиковая	1 шт.	
72.	Лампы потолочные	8 шт.	