

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
1	Легкая атлетика		21	3	18
1.1	Ходьба		3		3
1.2	Бег		5	1	4
1.3	Прыжки		5	1	4
1.4	Метание		8	1	7
2	Общеразвивающие и корректирующие упражнения		21	2	19
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
3	Гимнастика с элементами акробатики		17	2	15
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
4	Подвижные игры и игровые упражнения	40	40	2	38
	Итого	99	99	9	90

2 - 3 классы

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

2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов		9	1	8
2.2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения предметами	и с	4		4
2.3	Коррекционные упражнения		9	1	8
3	Гимнастика элементами акробатики	с	18	3	15
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
4	Подвижные игры и игровые упражнения		41	2	39
	Итого		102	10	92

4 класс

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

	акробатики				
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
4	Подвижные игры и игровые упражнения		22	2	20
5	Пионербол		19	2	17
	Итого		102	12	90

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.	