

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа №50

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2022 года протокол № 27

Председатель

_____ В.А.Васева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования: Iэтап (1-4 классы)

Количество часов: 405

Учитель Коржова Оксана Васильевна

Программа разработана в соответствии и на основе авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Подготовительный, 1-4классы: / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: «Просвещение», 2019 г. и адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ СОШ № 50 Краснодара.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1-4 классов разработана в соответствии со следующими документами: Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"; Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26); Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений"; Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"; Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15); Цели рабочей программы по физической культуре Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с

Цель изучения физической культуры в I–IV классе: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей и социальной адаптации.

Основные направления коррекционной работы:

- Развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений;
- Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- Развитие и совершенствование сенсомоторики;
- Интеллектуально-познавательное развитие.

Задачи:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях,

подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а также профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

2.Общая характеристика физической культуры

В программу включены следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, раздел «лыжная подготовка» в связи с природным и региональным компонентом, материально-техническим обеспечением заменен на раздел «кроссовая подготовка».

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки кроссовой подготовки как обязательные занятия проводятся на улице. Особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Одним из ведущих требование к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе от общих занятий не освобождаются и занимаются на уроке вместе с классом. К ним применяется индивидуальный подход.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровью к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся (ДА).

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;

- развитие точности движений, активизация психических процессов:

восприятия, внимания, памяти;

- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений
- тестирование (не зависит от сформированности двигательного умения, от уровня овладения техникой выполнения).

3. Описание учебного предмета в учебном плане

Данная рабочая программа предназначена для изучения на уровне НОО (коррекционной) физической культуры в 1- 4 классах как предмета обязательной части Учебного плана МБОУ СОШ № 50.

1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
Общеобразовательные классы, для обучающихся с ОВЗ			
33 учебные недели	34 учебные недели		
99 часов	102 часа	102 часа	102 часа
405 часов			

При разработке данной рабочей программы внесены следующие изменения в авторскую программу:

№	Содержание изменений	Обоснование изменений
1	1-4. Произведено распределение содержания образования по часам.	Выполнение рекомендаций по составлению рабочих программ по данному предмету; на основании методических рекомендаций о введении третьего часа в недельный объем физической нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

2	1-4.Расширено и углублено изучение раздела «Подвижные и спортивные игры»	Обусловлено традициями школы по культивированию игр
3	1-4. Расширено и углублено изучение раздела «Легкая атлетика»	Обусловлено климатическими особенностями Краснодарского края
4	1 – 4. Раздел «Лыжная подготовка (коньки)» заменена на кроссовую подготовку.	Обусловлено климатическими особенностями Краснодарского края

4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В рабочей программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводится личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

9) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры); 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

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

5. Содержание предмета «Физическая культура»

Физическая культура (в процессе урока). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (в процессе урока). История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения (в процессе урока). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия (в процессе урока). Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения (в процессе урока). Участие в проведении подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Элементы акробатических упражнений. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Кувырок вперед. Назад (индивидуально), мостик при помощи учителя, стойка на лопатках.

Висы и упоры: вис на гимнастической стенке, сгибание разгибание ног в висе, подтягивание в висе на канате, упоры стоя на стенку, на бревне.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (рейке) с выполнением заданий, «ласточка»

Опорный прыжок: с разбега вскок на гимнастического козла, соскок на горку матов (3 -4 класс).

Лёгкая атлетика . Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель, щит, на дальность и на дальность отскока.

Подвижные игры : «Слушай сигнал», «Космонавты» «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «Два сигнала», «Запрещенное движение» «Музыкальные змейки», «Найди предмет». «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты» «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревоочный круг», «Часовые и разведчики» «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу» «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»

Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает – не летает».

Спортивные игры: Пионербол (4 класс).

Система оценки достижения планируемых результатов.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

ОД – отсутствие динамики или регресс.

ДМ1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

МД – минимальная динамика.

СД – средняя динамика.

ВД – выраженная динамика.

ПО – полное освоение действия.

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной по операциональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

В первом классе действует без отметочная система обучения.

Распределение учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Авторская программа	Рабочая программа				
			Классы				Всего
			1	2	3	4	
1	Знания о физической культуре		В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности		В процессе урока				
3	Физическое совершенствование		99	102	102	102	405
3.1	Физкультурно - оздоровительная деятельность		4	4	4	4	16
3.2	Спортивно - оздоровительная деятельность		95	98	98	98	389

3.2.1	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>		32	34	26	26	119
3.2.2	<i>Легкая атлетика</i>		38	38	35	35	139
3.2.3	<i>Кроссовая подготовка</i>		-	-	12	12	24
3.2.3	<i>Подвижные и спортивные игры</i>		26	27	25	25	107
Всего:		405	99	102	102	102	405

6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся 1- 4 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся
Знания о физической культуре	В процессе урока	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	В процессе урока	Называют движения, которые выполняют люди на рисунке. Повторяют правила поведения
		Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках	В процессе урока	Раскрывают понятия и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.
		Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	В процессе урока	Учатся соблюдать правила техники безопасности. Дают ответы на вопросы по правилам безопасности.
		Значение утренней зарядки.. личная гигиена.	В процессе урока	Учатся правильному выполнению

				правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Дают оценку своему уровню личной гигиены
		Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	В процессе урока	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают ответы на вопросы к рисункам.
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока	Самостоятельные занятия	В процессе урока	Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня(утренняя зарядка, физкультминутки.
		Самостоятельные игры и развлечения	В процессе урока	Участвуют в проведении подвижных игр.
1 класс				
Физическое совершенствование - 99 часов				
Физкультурно - оздоровительная деятельность	4	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплексы развивающих и корригирующих упражнений.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплексы развивающих и корригирующих упражнений с предметами.	1	Осваивают универсальные умения

				выполнению упражнений.
		Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	Осваивают универсальные умения выполнения упражнений.
Спортивно - оздоровительная деятельность	95			
Гимнастика основами акробатики	18	Строевые упражнения <i>Освоение строевых упражнений.</i> Техника безопасности на уроках гимнастики. 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!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;	В процессе урока	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
		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	4	Используют действия данных упражнений для развития силовых, скоростно – силовых, координационных способностей.
		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.	5	Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила безопасности.
		Опорный прыжок	-	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.
		Акробатические упражнения Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	6	Изучают технику исполнения данных упражнений.
		Висы и упоры Упор в положении присев и лежа на матах.		

Легкая атлетика	46	Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов.	В процессе урока	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
		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	В процессе урока	Демонстрируют выполнение упражнений.
		Беговые упражнения 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).	9	Демонстрируют выполнение беговых упражнений.
		Прыжковые упражнения Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)	9	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
		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.	7	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Кроссовая подготовка Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Понятие «бег на выносливость». Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Равномерный медленный бег до 5 мин.	21	Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают технику безопасности.
Подвижные и спортивные игры	31	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием мяча	5	Осваивают технику игровых

		Закрепление и совершенствование навыков бега и прыжков, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит» «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Космонавты».		действий и приёмов Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
		Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает — не летает»	2	
		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»	5	Используют подвижные игры для активного отдыха
2 класс				
Физическое совершенствование - 99 часов				
Физкультурно - оздоровительная деятельность	4	Комплексы коррекционных упражнений.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплексы развивающих и корригирующих упражнений.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплексы развивающих и корригирующих упражнений с предметами.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
Спортивно - оздоровительная деятельность	95			

Гимнастика с основами акробатики	18	Строевые упражнения <i>Освоение строевых упражнений.</i> Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «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. Расчет по порядку	В процессе урока	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
		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	4	Используют действия данных упражнений для развития силовых, скоростно – силовых, координационных способностей.
		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 начертанной линии	5	Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила безопасности.
		Опорный прыжок	-	
		Акробатические упражнения Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги	6	Изучают технику исполнения данных упражнений.
		Висы и упоры В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.		
Легкая атлетика	46	Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов.	В процессе урока	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

		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	В процессе урока	Демонстрируют выполнение упражнений.
		Беговые упражнения 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	9	Демонстрируют выполнение беговых упражнений.
		Прыжковые упражнения Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)	9	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
		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)	7	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
		Кроссовая подготовка Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Понятие «бег на выносливость». Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Равномерный медленный бег до 5 мин.	21	Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают технику безопасности.
Подвижные и спортивные игры	31	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием мяча Закрепление и совершенствование навыков бега и прыжков, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во	5	Осваивают технику игровых действий и приёмов Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

		бору», «Пустое место», «Охотники и утки»		Соблюдают правила техники безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	5	Используют подвижные игры для активного отдыха
3 класс				
Физическое совершенствование - 99 часов				
Физкультурно - оздоровительная деятельность	4	Комплексы коррекционных упражнений.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплексы развивающих и корригирующих упражнений.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплексы развивающих и корригирующих упражнений с предметами.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
Спортивно - оздоровительная деятельность	95			
Гимнастика с основами акробатики	18	Строевые упражнения <i>Освоение строевых упражнений.</i> 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	В процессе урока	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.

		поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»		
		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	4	Используют действия данных упражнений для развития силовых, скоростно – силовых, координационных способностей.
		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	5	Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила безопасности.
		Опорный прыжок Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа	-	Осваивают технику опорных прыжков
		Акробатические упражнения Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	6	Изучают технику исполнения данных упражнений.
		Висы и упоры Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле		Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика	46	Овладение знаниями. Понятия: старт, финиш, скорость, выносливость.	В процессе урока	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
		Ходьба Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения	В процессе урока	Демонстрируют выполнение упражнений.
		Беговые упражнения Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин	9	Демонстрируют выполнение

		(сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета)		беговых упражнений.
		Прыжковые упражнения Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> . Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>	9	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
		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	7	Демонстрируют выполнение метательных упражнений.
		Кроссовая подготовка Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Понятие «бег на выносливость». Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Бег по пересеченной местности и с преодолением препятствий.	21	Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают технику безопасности.
Подвижные и спортивные игры	31	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием мяча Закрепление и совершенствование навыков бега и прыжков, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два сигнала», «Запрещенное движение» «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам» «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	5	Осваивают технику игровых действий и приёмов Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей

		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	5	Используют подвижные игры для активного отдыха
4 класс				
Физическое совершенствование - 99 часов				
Физкультурно - оздоровительная деятельность	4	Комплексы коррекционных упражнений.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплексы развивающих и корректирующих упражнений.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплексы развивающих и корректирующих упражнений с предметами.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
		Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1	Осваивают универсальные умения выполнению упражнений.
Спортивно - оздоровительная деятельность	98			
Гимнастика с основами акробатики	18	Строевые упражнения <i>Освоение строевых упражнений.</i> 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	В процессе урока	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
		Лазанье Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла	4	Используют действия данных упражнений для развития силовых, скоростно — силовых, координационных способностей.
		Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем	5	Предупреждают появление ошибок.

		поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см		Соблюдают правила безопасности.
		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	-	Осваивают технику опорных прыжков
		Акробатические упражнения Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя индивидуально)	6	Изучают технику исполнения данных упражнений.
		Висы и упоры Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь		Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила безопасности.
Легкая атлетика	46	Овладение знаниями. Понятия: высокий и низкий старт, финиш, скорость, выносливость.	В процессе урока	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
		Ходьба Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы	В процессе урока	Демонстрируют выполнение упражнений.
		Беговые упражнения Понятие <i>низкий старт</i> . Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие <i>эстафета</i> (круговая). Расстояние 5—15 м	9	Демонстрируют выполнение беговых упражнений.
		Прыжковые упражнения Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)	9	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

		Метание Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м	7	Демонстрируют выполнение метательных упражнений.
		Кроссовая подготовка Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. Понятие «бег на выносливость». Бег в чередовании с ходьбой от 5 до 10 мин. Бег по пересеченной местности и с преодолением препятствий.	21	Выбирают индивидуальный темп передвижения. Соблюдают технику безопасности.
Подвижные и спортивные игры	31	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием мяча Закрепление и совершенствование навыков бега и прыжков, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет» «Фигуры», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза» «Подвижная цель», «Обгони мяч»	5	Осваивают технику игровых действий и приёмов Соблюдают правила техники безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей
		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофор», «Запрещенное движение»	5	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности
		Спортивная игра Пионербол ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра		Используют подвижные игры для активного отдыха

7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности: - печатные пособия:

1. - Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Подготовительный, 1-4классы: / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: «Просвещение», 2013 г.

2. – Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя и спец. (коррекц.) образоват. Учреждения VIII вида / Мозговой В.М. – М.: Просвещение, 2009 г.

- технические средства обучения (средства ИКТ);

Дорожка-змейка из каната (длина 3 м, диаметр каната 6 см)

Кубики, кегли

Кубы и кирпичи из полимерных материалов

Ленточки разных цветов и размеров

Мячи разного размера и цвета (большие, средние и малые)

Шведская стенка

Стенка для лазания Гимнастическая

скамейка Гимнастическое бревно

Коврики гимнастические

Маты гимнастические

Обручи разных цветов и размеров

Скакалки длинные и короткие

Набор для бадминтона

Набор для шашек

Многофункциональные тренажеры на улице

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры и ОБЖ

МАОУ СОШ № 50 от 30.08.2022 г.

_____ И.Г.Порфириади

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Л.Н.Анохина

30.08.2022