

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа интернат №23
для детей с ограниченными возможностями здоровья»

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
_____ С. П. Попова
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №23»
_____ А. А. Устинов
приказ № 92- ОД от «02» сентября 2024 г.

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся 3-го класса (вариант 1)
на 2024/25 учебный год**

Учитель: Лычкин Валерий Степанович

Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности

Рассмотрено на заседании школьного методического совета

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

Невинномысск, 2024 г

Содержание	страницы
1. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели реализации программы	5
1.1.2. Принципы формирования и механизмы реализации программы	6
1.1.3. Общая характеристика программы	8
2. Содержательный раздел	10
2.1 Планируемые результаты	10
2.2. Система оценки знаний обучающихся (промежуточная аттестация)	12
2.3. Содержание учебного предмета	13
2.4. Программа формирования БУД средствами учебного предмета «Физическая культура»	17
2.5. Межпредметные связи учебного предмета	18
3. Организационный раздел	20
3.1. Система реализации условий программы	20
3.2. Тематическое планирование по «Физической культуре» с использованием ЦОР и ЭОР	21
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	
Приложение 2. Контрольно-измерительный инструментарий	

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>), а также на основании следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень:	Требования Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
	Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021г. №115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - начального общего, основного общего и среднего общего образования».
	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2022г. №16 "«Об утверждении санитарно–эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

	Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022г. №858 «О федеральном перечне учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников». Перечень учебников, учебных пособий, используемых в учебном процессе ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23» в 2024/25 учебном году.
	Федеральный закон от 31 июля 2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся. Программа воспитания ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23» (срок обучения – 9 лет) с изменениями от 30.08.2023г.
	Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
Уровень ОУ:	Устав государственного казенного общеобразовательного учреждения «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23 для детей с ограниченными возможностями здоровья».
	Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1).
	Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа–интернат №23» на 2024/25 уч.г.

1.1.1. Цели реализации программы

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической

скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,

- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

1.1.2 Принципы формирования и механизмы реализации программы

В основу программы положены следующие **принципы**:

— принципы государственной политики РФ в области образования¹ (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);

— принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

— принцип практической направленности, предполагающий установление тесных связей между изучаемым материалом и практической

¹ Статья 3 часть 1 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

деятельностью обучающихся; формирование знаний и умений, имеющих первостепенное значение для решения практико-ориентированных задач;

— принцип воспитывающего обучения, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно/неправильно; хорошо/плохо и т. д.) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;

— онтогенетический принцип;

— принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;

— принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;

— принцип учета возрастных особенностей обучающихся, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;

— принцип учета особенностей психического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

— принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

— принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков, отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

— принцип сотрудничества с семьей.

Механизмы реализации Программы учитывают особенности и образовательные потребности обучающихся, традиции ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23», имеющееся ресурсное обеспечение программы.

К основным механизмам реализации программ относятся урочная и внеурочная деятельность школьников, построенная на принципах дифференциации и индивидуализации образовательного процесса, в т.ч. обучение по индивидуальным учебным планам.

1.1.3. Общая характеристика программы

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

В раздел **«Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а также дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и перелезания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднятие и перемещение грузов имеют прикладной характер (правильный захват, умение нести, мягко опускать).

Раздел **«Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Важным разделом программы является **«Игры»**. Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д.

В 3 классах следует уделять внимание развитию выносливости у учащихся, больше развивать координационные способности и гибкость.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений, которыми должен овладеть учащийся на уроках физической культуры.

Основной формой занятий по физической культуре в школе является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной, заключительной.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. В целях контроля в 3 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае). К сдаче нормативов, учащихся допускает врач школы.

У учителя физкультуры должна быть следующая документация: программа, годовой план-график прохождения учебного материала, тематический план на четверть, поурочные планы- конспекты.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна включать различные соревнования между классами, школами. Особое значение в последние года приобрела Международная программа «Специальная олимпиада» в которой принимают все учащиеся на школьном уровне. Она предусматривает соревнования по различным видам спорта.

В программе использованы методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
- групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
- самостоятельные занятия.

В программе использованы следующие типы уроков:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих

лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии.

Модуль «Школьный урок» из программы воспитания ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23» реализуется в разделах: «Строевые упражнения», «Прыжки», «Подвижные игры», «Беговые упражнения».

2. Содержательный раздел

2.1 Планируемые результаты

Освоение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

Личностные результаты:

~ освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

~ освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету

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 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;

- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- 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 осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать 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;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать 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;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, 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.

2.2. Система оценки знаний обучающихся (промежуточная аттестация)

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- ~ 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- ~ 1 балл - минимальная динамика;
- ~ 2 балла - удовлетворительная динамика;
- ~ 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при

построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически

2.3. Содержание учебного предмета

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию

правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Гимнастика

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии:

- *построения и перестроения:* (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками;

- *упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох при опускании головы вниз;

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным;

- *упражнения на расслабление мышц:* помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе;

- *упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки;

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание

стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке;

- *упражнение для укрепления мышц туловища* (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу;

- **с флажками:** выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе;

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке;

- **с малыми мячами:** сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками;

- **с большими мячами:** прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей, переноска 8-1-гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне

с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра).

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, чередование бега и ходьбы).

Прыжки:(прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину).

Метание: (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

Подвижные игры:

Коррекционные игры:(«Запомни порядок», «Летает-не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:«Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещённое движение», «Карлики-Великаны», «Съедобное- не съедобное».

Игры с бегом и прыжками: («Гуси-лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место» «Уголки», «Удочка», Эстафеты).

Игры с метанием и ловлей: («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», «Охотники и утки», «Выбивало»).

2.4 Программа формирования БУД средствами учебного предмета «Физическая культура»

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Обучающийся получит возможность научиться (в соответствии с состоянием здоровья):

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Обучающийся получит возможность научиться (в соответствии с состоянием здоровья):

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- активно участвовать в двигательной и игровой деятельности;
- работать со спортивным инвентарем;
- адекватно реагировать на контроль и оценку учителя, корректировать в соответствии с ней свою игровую и двигательную деятельность.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Обучающийся получит возможность научиться (в соответствии с состоянием здоровья):

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно и пространственную организацию;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических задач в зависимости от конкретных условий.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Обучающийся получит возможность научиться (в соответствии с состоянием здоровья):

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс);
- слушать и понимать инструкцию;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать.

2.5. Межпредметные связи учебного предмета

Язык и речевая практика – развитие устной речи на основе использования важнейших видов речевой деятельности и основных типов учебных текстов в процессе анализа заданий и обсуждения результатов практической деятельности.

Математика – на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся: построение в одну шеренгу и колонну (это прямая) – знакомство с понятием прямой; колонны по два по три связаны с первыми представлениями о параллельных прямых; перестроение в круг – с окружностью; расчёт по порядку - с порядковыми номерами; ходьба в обход (ходьба не срезая углов) – с прямоугольником и т.д.

Чтение - при выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню: где щука, рак и лебедь действуют по своему.

В случае сложной эпидемиологической ситуации в стране, в Ставропольском крае и невозможности получать образовательные услуги в традиционной форме возможен переход в формат дистанционного обучения. [Федеральный закон от 29.12.2012 N273-ФЗ \(ред. от 31.07.2020\) "Об образовании в Российской Федерации" \(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020\).](#)

(Статья 16. Реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Основной целью дистанционного обучения школьников является:

предоставление учащимся школы доступа к качественному образованию, посредством почты, факса, телефонной связи, учебных телевизионных программ, учебных материалов на дисках, использования ресурсов Интернет, цифровых образовательных ресурсов.

В случае перехода на дистанционный формат обучения уроки проводятся в соответствии с расписанием. При необходимости будет проведено укрупнение и уплотнение тем по разделам, что позволит выдать программный материал в полном объёме.

3. Организационный раздел.

3.1. Система реализации условий программы Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1)	Учебники	Методический материал	Дидактический материал	Дополнительная литература
	Матвеева А.П.. Физическая культура (1-4 класс) 3 класс: учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы, Москва, Просвещение, 2021 г.	Матвеева А.П.. Физическая культура (1-4 класс) 3 класс. Методические рекомендации. 1-4 класс для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы.	Коррекционные упражнения, физминутки, речевые разминки, игровые упражнения	Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 46 с. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. Лепёшкин В. А. — М.: Школьная Пресса, 2004.

3.2. Тематическое планирование по «Физической культуре» с использованием ЦОР и ЭОР

	Наименование разделов и тем	Кол-во час.	Электронные образовательные ресурсы (виды)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	Презентации, интерактивные уроки, звукозаписи www.school-collection.edu.ru Сайт методических разработок «Учебно-методический кабинет», https://ped-kopilka Сайт методических разработок «1 сентября», https://1сентября.рф Сайт методических разработок «Мультиурок», https://multiurok.ru Сайт методических разработок «Инфоурок», https://infourok.ru Сайт «Московская Электронная Школа», https://uchebnik.mos.ru/ Сайт методических разработок «Открытый урок», https://открытыйурок.рф
2.	Общие сведения	2	
3.	Строевые упражнения	4	
4.	Ходьба	6	
5.	Бег	5	
6.	Прыжки	3	
7.	Метание	4	
8.	Гимнастика	2	
9.	ОРУ без предметов	7	
10.	ОРУ с предметами	6	
11.	Лазание и перелазание	6	
12.	Равновесие	5	
13.	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	2	
14.	Коррекционные игры	6	
15.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	15	
16.	Игры с бегом и прыжками	9	
17.	Подвижные игры	6	
18.	Легкая атлетика	2	
19.	Строевые упражнения	2	
20.	Ходьба	4	
21.	Бег	3	
22.	Метание	2	

Входная диагностическая работа.

Зачет.

- ~ Знать и выполнять команды: «Равняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».
- ~ Построение в шеренгу по одному.
- ~ Выполнять все виды ходьбы по команде учителя: ходьба по одному, по кругу: ходьба в медленном и быстром темпе; ходьба на носках, на пятках; ходьба с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком.
- ~ Выполнять упражнение с малым и большим мячом. Катание ногами мячей; подбрасывания мяча вверх двумя руками; метание большого мяча двумя руками снизу; метание мяча из-за головы партнеру; метание малого мяча правой рукой в цель; кидание мяча об стену.

Зачет по итогам 1 четверти.

- ~ Уметь строиться в шеренгу по одному.
- ~ Знать и выполнять команды: «Равняйся», «Смирно».
- ~ Уметь ходить под счет.
- ~ Уметь ходить на носках и пятках.
- ~ Ходьба с высоким поднятием бедра.
- ~ Катание ногами мячей.

Зачет по итогам 2 четверти.

- Уметь строиться в шеренгу по одному. Знать и выполнять команды: «Равняйся», «Смирно», «Вольно».
- Подбрасывания мяча вверх двумя руками.
- Метание большого мяча двумя руками снизу.
- Метание мяча из-за головы партнеру.
- Метание малого мяча правой рукой в цель.
- Кидание мяча об стену.

Зачет по итогам 3 четверти.

1. Уметь строиться в шеренгу по одному. Знать и выполнять команды: «Шагом марш», «Стой».
2. Ходьба между предметами.
3. Ходьба в медленном и быстром темпе.
4. Выполнять по команде: бег боком.
5. Выполнять по команде: быстрый бег и медленный бег.
6. Бег за учителем и самостоятельно.

Промежуточная аттестация.

Комплексный зачет.

1. Уметь прыгать на двух ногах, на одной ноге; прыжки с продвижением вперед.
2. Хорошо выполнять комплекс гимнастических упражнений: лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.
3. Выполнять упражнения с мячом; бросок мяча снизу на месте в щит; ловля и передача мяча снизу на месте; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте левой и правой рукой; броски в цель.