

Государственное казенное общеобразовательное учреждение “Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья”

Согласовано:  
На заседании МО  
Протокол № 1  
от « 24 » августа 2020 г.

Принято:  
На педагогическом совете Протокол  
№ 1  
от « 28 » августа 2020 г.

Утверждено:  
Директор школы-интерната  
И.И. Лупанов  
Приказ № 88/14  
от « 27 » августа 2020 г.



# Рабочая программа

По учебному предмету физическая культура во 2, 3, 4 классах

Программа разработана на основе «Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) М.: Просвещение. 2017.

Учитель: Казакова К.К.

2020 год

### Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета, курса
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование.
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 2-4 классов разработана на основе:

- 1) Федерального Государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), который утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- 2) Адаптированной общеобразовательной программой ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»(интеллектуальными нарушениями), вариант 1 (утверждена приказом № 120/3 от 22.10.2018)
- 3) Учебного плана ГКОУ «Золинская школа-интернат» на 2020-2021 учебный год

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физическое воспитания:

- 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 ребенка 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.

Физическая культура занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду, способствует социальной интеграции их в общество.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа по физической культуре составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально-волевой регуляции, поведения младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствует формированию духовных способностей, обучающихся и их социализации в обществе.

Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корректирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Они включаются в каждый раздел в соответствии с тематикой. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. Во 2 классе продолжается работа по развитию у обучающихся координации движений и гибкости через систему коррекционных упражнений.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

*а) общепедагогические методы:*

- словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

*б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:*

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

*Основные типы уроков:*

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

*Виды и формы организации работы на уроке:*

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

*Элементы образовательных технологий:*

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с Учебным планом ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» на 2020-2021 учебный год рабочая программа во 2 - 4 классах рассчитана:

#### **2 класс:**

3 часа в неделю, 102 часов в год

#### **3 класс:**

3 часа в неделю, 102 часов в год

#### **4 класс:**

3 часа в неделю, 102 часа в год

### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Планируемые результаты освоения учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предусмотренные рабочей программой представлены **личностными** и **предметными** результатами.

#### **Личностные результаты:**

- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях;
- Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.
- Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.
- 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;
- Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Рабочая программа определяет два уровня овладения **предметными результатами**: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметными результатами не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

## 2 класс

### Минимальный уровень:

- Знать название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности при занятиях физическими упражнениями под руководством учителя.
- Понимать о значении зарядки, физкультминуток, гимнастики в жизни человека.
- Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков под руководством учителя.
- Уметь выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину с помощью учителя;
- Уметь производить расчет по порядку.
- Уметь выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами с помощью учителя;
- Уметь делать кувырок вперед; стойку на лопатках с помощью учителя;
- Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку.
- Уметь сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке с помощью учителя.
- Уметь выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
- Уметь выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий с помощью учителя; бег на скорость.
- Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
- Уметь метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность с помощью учителя.
- Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
- Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
- Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием помощи учителя.
- Играть в подвижные игры под руководством учителя.

### Достаточный уровень:

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- Самостоятельно объяснять способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и знать о их применении в практической деятельности;
- Объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий.
- Самостоятельно объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, гимнастика и ее значение в жизни человека.
- Знать правила ходьбы, бега, метания, прыжков.
- Самостоятельно выполнять команды, перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по двое через середину.
- Уметь производить расчет по порядку.
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручами, скакалками, малыми мячами.

- Самостоятельно делать кувырок вперед; стойку на лопатках.
- Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами, выполнять перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
- Самостоятельно сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке.
- Самостоятельно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
- Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий; бег на скорость.
- Выполнять прыжки в длину и высоту с шага и небольшого разбега.
- Самостоятельно метать малый мяч по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2 – 6 метров с места и на дальность.
- Уметь выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы.
- Уметь ходить на лыжах ступающим шагом с палками и без палок.
- Выполнять скользящий шаг и повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
- Самостоятельно передвигаться на лыжах до 600 м.
- Играть в подвижные игры.

### **3 класс**

#### **Минимальный уровень:**

*Обучающийся научится:*

- Выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять
- Выполнять несложные строевые команды и простейшие исходные положения по словесной инструкции.
- Выполнять под счёт общеразвивающие упражнения.
- Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.
- Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.
- Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Получит представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о двигательных действиях.
- Метать мяч с места правой и левой рукой с использованием помощи учителя.
- Выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах в соответствии с инструкцией учителя.

#### **Достаточный уровень:**

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- Практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.

- Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.
- Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
- Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- Узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.
- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя.
- Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве без помощи учителя.
- Самостоятельно выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах до 800 м за урок.

#### **4 класс**

##### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья представления о правильной осанке;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации
- развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов, понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

## **5.Содержание учебного предмета.**

### **2 класс**

#### ***Основы знаний***

Правильная осанка и дыхание во время занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд. Перестроение из колонны по одному в круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Расчет по порядку. Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги.

#### ***Лазанье.***

Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

#### ***Висы и упоры.***

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

#### ***Равновесие.***

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

*Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами* (с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами). Построение в шеренгу по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение и. п. рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

#### ***Легкая атлетика.***

*Ходьба.* Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба в полуприседе. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке.

*Бег.* Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно). Бег 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 м/м по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. с места. Метание м/м на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

#### ***Лыжная подготовка.***

Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Переноска лыж. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м.

#### ***Подвижные игры.***

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

*Игры с элементами ОРУ:* «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревоочный круг». Игры с бегом и прыжками: «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Игры с элементами равновесия, лазанья и перелезания: «К обручу», «По наклонной доске», «Через ручей», «Уступидорогу».

Игры зимой: «Лучшие стрелки».

### **3 класс**

#### ***Основы знаний.***

Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

*Гимнастика.* Элементарные сведения о скорости, темпе, степени мышечных усилий. Элементарные сведения о гимнастических снарядах.

#### ***Строевые упражнения.***

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

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

Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения (ритмичное дыхание в ходьбе, беге; изменение темпа дыхания в зависимости от характера движений) и упражнения для формирования правильной осанки (ходьба приставными шагами в различных направлениях, ходьба на носках с грузом на голове; игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением её на протяжении всей игры). Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

#### ***Общеразвивающие упражнения с предметами.***

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

#### ***Элементы акробатических упражнений.***

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

*Лазанье.*

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

#### *Висы и упоры.*

Висы на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.

#### *Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

#### *Опорные прыжки.*

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

#### *Легкая атлетика.*

*Теоретические сведения.* Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.

#### *Ходьба.*

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

#### *Бег.*

Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м).на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

#### *Прыжки.*

С ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание».

#### *Метание.*

Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

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 вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого 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 счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

#### *Лыжная подготовка.*

Теоретический материал. Выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Техника ступающего и скользящего шага, повороты вокруг пяток лыж (повторение материала 2 кл). Передвижение

скользящим шагом по учебной лыжне. Прохождение дистанции на лыжах Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок)

### ***Подвижные и спортивные игры***

Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещённое движение»,

Игры с элементами ОРУ: «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».

Игры зимой: «Вот так карусель», «Снегурочка».

### **4 класс.**

#### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### Построения и перестроения.

##### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. 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. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Подвижные игры.**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля**

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В течение первого полугодия 2 класса используется качественная оценка, направленная на поощрение и стимулирование работы обучающегося без фиксирования балльной отметкой в Классном журнале.

Со второго полугодия 2 класса, в 3 и 4 классах по данной рабочей программе используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья»

### **Формы промежуточной аттестации.**

Предметные области	Классы	II класс	III класс	IV класс
	Учебные предметы			
Физическая культура	Физическая культура	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов	Сдача контрольных нормативов

### **6. Тематическое планирование.**

#### **2 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	6
2	Гимнастика с основами акробатики.	36
3	Лыжная подготовка	23
4	Легкая атлетика	33
5	Подвижные игры	4
<b>Итого:</b>		<b>102 ч.</b>

#### **3 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	2
2	Гимнастика	45
3	Лыжная подготовка	25
4	Легкая атлетика	25
5	Подвижные игры	5
<b>Итого:</b>		<b>102 ч.</b>

**4 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика	30 ч.
2	Лыжная подготовка	30 ч.
3	Легкая атлетика	24 ч.
4	Подвижные игры	18 ч.
<b>Итого:</b>		<b>102 ч.</b>

**7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.**

Спортивный зал оснащен спортивным инвентарем и спортивным оборудованием.

Наименование оборудования по разделам	Количество
<b>Раздел «Подвижные и спортивные игры»</b>	
Мячи баскетбольные	7
Мячи волейбольные	7
<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
Набивной мяч	2
Скакалка	5
М/мяч для метания	8
Секундомер	1
Эстафетные палочки	4
Флажки	5
Теннисный мяч	3
<b>Раздел «Гимнастика»</b>	
Гимнастический мат	8
Обруч спортивный	3
Гимнастическая скамейка	1
Шведская стенка	1
Гимнастическое бревно	1
Стойка для прыжков в высоту в комплекте	1
Навесная перекладина	1
<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	
Лыжное оборудование в комплекте	9

## Аннотация к рабочей программе

Рабочие программы для обучающихся 2-4 классов по учебным предметам:

- чтение и развитие речи,
- письмо и развитие речи,
- математика,
- развитие устной речи на основе изучения предметов и явлений окружающей действительности,
- изобразительное искусство,
- трудовое обучение

разработаны на основе нормативных документов:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 1-4 классы под редакцией И.М. Бгажноковой; М. Просвещение 2013г.
- Учебный план ГКОУ «Золинская школа-интернат» на 2020-2021 учебный год (утвержден приказом от 30.08.2018 №100/2)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» (приказ директора №100/7 от 30.08.2018)