Жабицкая Ирина Венидиктовна

Подписано цифровой подписью: Жабицкая Ирина Венидиктовна
Дата: 2023.03.09 13:24:45 +10'00'

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
МО учителей	Педагогическим советом	Директор КГКОУ ШИ 4 Жабицкая
Протокол № 4 от 20.05.2022 г.	Протокол № 9 от 13.06.2022 г.	Приказ № 230 от 13.06.2022 г.

Рабочая программа на 2022-2023 учебный год

Этапы обучения: I ЭТАП – 1-4 классы

Предмет физическая культура

Форма обучения: очная

Класс/ 1А(2)

Обучающийся

Программа обучения: основная общеобразовательная программа, адаптированная для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Белобородов Виктор Фёдорович (первая квалификационная категория)

Хабаровск
2022г

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка _____3
II. Общая характеристика учебного предмета _____4
III. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
IV. Планируемые результаты освоения программы личностные и предметные_____7
V. Содержание учебного предмета _____8
VI. Тематическое планирование по предмету _____9
VII. Описание материального -технического обеспечения _____10

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____11

Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____23

Приложение 3. Лист корректировки_____24

I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход ,с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка. Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 года № 442 с изменениями на 20ноября 2020года;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;
- Локальными нормативными актами и документами ОО:

– уставом ОО;

– положением о внутренней системе качества образования (ВСОКО);

– положением о само обследовании;

– адаптированной общеобразовательной программой по этапам обучения;

– программой развития ОО;

– положением о педагогическом совете.

Программа учебной дисциплины 1 - 4 классов разработана с учётом требований:

- Перечня учебников и учебных пособий допущенных (рекомендованных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе по Программам специальных (коррекционных) образовательных учреждений 0-4 кл. /под ред. И.М. Бгажноковой /в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, на 2020/2021 учебный. год.
- Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 0-4 классы / под редакцией И.М. Бгажноковой, 3-е издание 2008 год физическая культура.

Наибольшие затруднения у обучающихся с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений ,глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка одной ноге), гибкости ,силовых и скоростно – силовых способностей (наклон и подьем туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному обьяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические , ациклические и двигательные действия. У детей отмечается гипер - или гиподинамия, существенно страдают зрительно- двигательная и слухо – двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания).

Основной формой организации учебного процесса является урок ,который направлен на:

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к занятиям;

Данная программа адаптирует к познавательным особенностям детей и основана на принципах педагогики, с учетом индивидуализации и дифференциации в обучении.

Цели и задачи учебного предмета

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели :**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение обще развивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи предмета :

-формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурноисторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; - расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

II Общая характеристика учебного предмета.

Особую роль в обучении детей с интеллектуальными нарушениями играют правильно выбранные педагогические технологии. Игровые технологии являются одними из ведущих. Практикуется подбор игр и игровых элементов. На уроках физической культуры проводятся различные подвижные игры, а также спортивные. При подборе подвижных игр ориентировка идёт прежде всего на интеллект учащихся, на нарушения их физического развития и двигательных способностей и физическую подготовленность. Игры позволяют преодолеть у учащихся нарушения пространственной ориентировки, улучшают выполнение движений на

точность, координацию, равновесие. Разнообразная двигательная деятельность в играх создает благоприятные предпосылки для развития психических процессов, так как различные ситуации, возникающие в игре, требуют анализа ситуации, принятия правильного решения. Одновременно игра оказывает влияние на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий. При проведении игры физическая нагрузка на организм не бывает чрезмерной и может служить хорошим средством активного отдыха и оздоровления

III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю) для 1А (2) класса. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV Личностные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная или конькобежная подготовка», «Игры».

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных

V Содержание программы 1А (2) класса

I четверть

Тема 1.1. Общие сведения (2 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (4 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (3 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15 м - бег, 15 м - ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (3 ч)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впер1д, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (3 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём 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.

Тема 4.1 Коррекционные игры (3 ч)

«Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (1 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Тема 4.3 Игры с бегом (2 ч)

«Веселая эстафета», «Филин и пташки».

4.4 Игры с прыжками (2 ч)

«Мячик кверху».

4.5 Игры с метанием и ловлей (1 ч)

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

Тема 2.1. Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Тема 2.2. Упражнения с гимнастическими палками (2 ч)

Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

II четверть

Тема 2.3. Упражнения с флажками (1 ч)

Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

Тема 2.4. Упражнение с малыми обручами (2 ч)

Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

Тема 2.5. Упражнения с малыми мячами (1 ч)

Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Тема 2.6. Упражнения с большими мячами (2 ч)

Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони в другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Тема 2.7. Лазанье и перелезание (4 ч)

Перелезание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек(высота ноги на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую реку и т. д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствием высотой 40-50см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50см).

Тема 2.8. Упражнения на равновесие (3 ч)

Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4-сек). Ходьба подоске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на пояс. Кружение

переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов , спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

Тема 2.9. Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (4 ч)

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колону с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый 5сек, второй-10сек. Определить, кто из них шёл дольше. Ходьба на месте в шеренге до 5сек, вторично - до 10сек.

Тема 4.2. Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»

Тема 3.1. Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

Тема 3.2. Построение и выполнение команд (2 ч)

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

III четверть

Тема 3.2. Построение и выполнение команд (1 ч)

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

Тема 3.3. Передвижение на лыжах (3 ч)

Передвижение на лыжах(300-800м за урок).

Тема 3.4. Эстафетные игры (3 ч)

«Передай эстафету»

Тема 4.1 Коррекционные игры (4 ч)

«Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Тема 4.3 Игры с бегом (3 ч)

«Веселая эстафета», «Филин и пташки».

4.4 Игры с прыжками (3 ч)

«Мячик кверху».

4.5 Игры с метанием и ловлей (3ч)

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

IV четверть

Тема 1.1. Общие сведения (3 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (4 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (3 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15м-бег, 15м-ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (3 ч)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впер1д, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (3 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём 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.

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (2 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

VI Тематический план 1А(2) класс 98 часов (3ч в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов по разделам	Наименование тем	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
1	**Лёгкая атлетика**	**31 часов**	1.1 Общие сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	**2 ч** **4 ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**		**2ч** **2ч**	 **2 ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**
2	**Гимнастика**	**21 часов**	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с флажками 2.4 Упражнение с малыми обручами 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с большими мячами 2.7 Лазанье и перелезание 2.8 Упражнения на равновесие 2.9 Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		**1ч** **2ч** **1 ч** **2 ч** **2 ч** **2 ч** **4 ч** **3 ч** **4 ч**		
3	**Лыжная подготовка**	**10 часов**	3.1 Теоретические сведения 3.2 Построение и выполнение команд 3.3 Передвижение на лыжах 3.4 Эстафетные игры			**1ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**	
4	**Подвижные игры**	**40 часа**	4.1 Коррекционные игры 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений 4.3 Игры с бегом 4.4 Игры с прыжками 4.5 Игры с метанием и ловлей	**3 ч** **1 ч** **2 ч** **2 ч** **1ч**	 **3 ч**	**5 ч** **2 ч** **3ч** **3ч**	**3 ч** **3 ч** **1ч** **2ч** **3ч**
	Итого:	**98 часов**		**24 ч**	**24 ч**	**27ч**	**23**

Учебно-методическое обеспечение

1. Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 0-4 классы / под редакцией И.М. Бгажноковой, 3-е издание 2008 год физическая культура.

2.В.И. Лях « Физическая культура»1-4 кл: учебник для общеобразовательных учреждений- М.:Просвещение,2013
3.Креминская М.М.Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью)

VII Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей использована следующая система обозначений:

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения Количество Библиотечный фонд' книгопечатная продукция (

Дидактические карточки .

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический 1

Перекладина гимнастическая (пристеночная) 2 Стенка гимнастическая 8

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м) 7

Мячи: баскетбольные

Мячи: волейбольные

Мячи: набивные весом 1 кг;

Мячи: футбольные

Скакалка детская

Мячи: малый (теннисный) К

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Коврики: гимнастические, массажные

Палка гимнастическая

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Календарно- тематическое планирование 1А (2)

Календарно- тематическое планирование 1А (2)физическая культура

№ п/п	Тема урока	Формы и периодичность контроля деятельности НА РАЗДЕЛ	Планируемые результаты обучения		Дата	
			Освоение предметных знаний на каждый урок	**БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам**	По плану	По факту
1. Легкая атлетика (15 часов)						
1	**Тема 1.1.** **Общие сведения.** 1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Гигиена зала, снарядов.	Теория	Обучающийся к занятиям должен иметь спортивную обувь и форму , не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его по назначению. Не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется на данный момент на уроке; Знает и выполняет настоящую инструкцию.	Познавательные: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию	01.09	
2		Теория	1.Значение личная гигиена, что это такое.		06.09	

			Что делать, чтобы быть чистым. 2. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота одежды и обуви.			
3	**Тема 1.2. . Ходьба**	Практика	Разучить упражнения, разные исходные положения . Учить детей ходить и бегать по кругу 1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	07.09	
4		Практика	Совершенствовать навыки основных	Познавательное:	08.09	

			2. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.	обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений		
5		Практика	Сохранение правильной осанки. Научится держать равновесие, координация движения. 3. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Коммуникативное:	13.09	

				формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
6	.	Практика	Сохранение правильной осанки. Научится держать равновесие, координация движения. 4. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Познавательное коммуникативное	14.09	
7	**Тема 1.3.** **Бег**	Практика	Научится ориентироваться в пространстве 1. Перебежки группами и по одному.	Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять	15.09	

				доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
8		Практика	Научится ориентироваться в пространстве. Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно- сосудистой системы. 2. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное	20.09	
9		Практика	Научится ориентироваться в пространстве. Усвоение темпа бега и ходьбы. 3. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м – ходьба, 15 м – бег).	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	21.09	

				Коммуникативное		
10	**Тема 1.4.** **Прыжки.**	Практика	Научиться согласовывать движения ног. Ритмичность движений. Знакомство с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих у пражнений .Познакомить с техникой выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед; Развитие прыжковых качств. 1. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.	Регулятивные: умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности. Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга Познавательные	22.09	
11		Практика	2. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезке до 10 м.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	27.09	

12	.	Практика	3. Прыжки в длину с места	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	28.09	
13	**Тема 1.5.** **Метания.**	Практика	1**.** Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. Броски и ловля волейбольных мячей.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг	29.09	

				друга		
14	.	Практика	2. Произвольные метания малых и больших мячей в игре	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	04.10	
15		Практика	3. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	05.10	
2. Подвижные игры (9 часов)						
16	**Тема 4.1. Коррекционные**	Практика	«Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную	06.10	

	игры			задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
17		Практика	2. «Палочник и палочки», «Стой прямо».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	11.10	

18		Практика	3. «Иди прямо», «По канату».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	12.10	
19	**Тема 4.2.** **Игры с элементами развивающих упражнений.**	Практика	1. «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	13.10	

20	**Тема 4.3.** **Игры с бегом**	Практика	1. «Весёлая эстафета»	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	18.10	
21		Практика	2. «Филин и пташка».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей,	19.10	

				оценивать правильность выполнения действия		
22	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками.**	Практика	1. «Мячик кверху».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	20.10	20.10
23		Практика	2. «Мячик кверху».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	25.10	22.10

				выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
24	**Тема 4.5.** **Игры с метанием и ловлей.**		1. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	26.10	
3. Гимнастика(21час)						

25	**Тема 2.1.** **Теоретические сведения**. .	Теория	1. Правила техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие: колонна, шеренга, круг	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Познавательные: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию	27.10	
Осенние каникулы с 31.10 по 06.11						
26	**Тема 2.2.** **Упражнения с**	Практика	1. Упражнения с гимнастической палкой двумя хватами сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	08.11	

	гимнастическими палками		из одной руки в другую перед собой.	выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
27		Практика	2.Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	09.11	
28	**Тема 2.3.**	Практика	1. Упражнения с флажками.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную	10.11	

	Упражнения с флажками.			задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
29	**Тема 2.4.** **Упражнения с малыми обручами**	Практика	1. Принятие различных И.П. с обручем в руках.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	15.11	
30		Практика	2. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	16.11	
31	**Тема 2.5.** **Упражнения с**	Практика	1. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную	17.11	

	малыми мячами. .			задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
32		Практика	2.Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	22.11	
33	**Тема 2.6.** **Упражнения с большими мячами**	Практика	1. Поднимание мяча вверх, вперёд, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя, с одного места в другое.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	23.11	
34		Практика	2. Перекладывание мяча с одной ладони в другую. Броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.		24.11	
35	**Тема 2.7.**	Практика	1. Перелезание на четвереньках.		29.11	

	Лазанье и перелезание.					
36		Практика	2. Лазанья вверх и вниз по гимнастической стенке.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	30.11	
37		Практика	3. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.		01.12	
38		Практика	4. Перелезание сквозь гимнастические обручи.		06.12	
39	**Тема 2.8.** **Упражнения на равновесие.** .	Практика	1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4-сек). Ходьба по доске положенной на пол.		07.12	
40		Практика	2. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение переступанием в медленном темпе.		08.12	
41		Практика	3. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования.		13.12	
42	**Тема 2.9.** **Упражнение для**	Практика	1. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалами на	Регулятивное: принимать и сохранять учебную	14.12	

	развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.		вытянутые руки.	задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
43		Практика	2. Построение в круг по ориентиру. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.		15.12	
44		Практика	3. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.		20.12	
45		Практика	4. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.		21.12	
4. Подвижные игры (3 часа)						
46	**Тема 4.2.** **Игры с элементами развивающих упражнений.**	Практика	1. «Совушка», «Мы солдаты».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	22.12	
47		Практика	2. «Мы солдаты», «Слушай сигнал».		27.12	

Зимние каникулы с 28.12 по 10.01						
48		Практика	3. «Слушай сигнал», «Удочка».		24.12	
5. Лыжная подготовка (10 часов)						
49	**Тема 3.1.** **Теоретические сведения.**	Практика	1. Техника безопасности передвижения на лыжах. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжников.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	11.01	
50	**Тема 3.2.** **Построение и выполнение команд.**	Практика	1. Построение с лыжами, переход на учебный круг.		12.12	
51		Практика	2. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.		17.01	
52		Практика	2. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.		18.01	
53	**Тема 3.3.** **Передвижение на лыжах**	Практика	1. Передвижение на лыжах (300-800 м на уроке).		19.01	

54		Практика	2. Передвижение на лыжах (300-800 м на уроке).		24.01	
55		Практика	3. Передвижение на лыжах (300-800 м на уроке).		25.01	
56	**Тема 3.4.** **Эстафетные игры.**	Практика	1. «Передай эстафету»	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	26.01	
57		Практика	2. «Передай эстафету»		31.01	
58		Практика	3. «Передай эстафету»		01.02	
Подвижные игры (13 часов)						
59	**Тема 4.1.** **Коррекционные игры**	Практика	1. «Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	02.02	
Вторые зимние каникулы 06.02 по 12.02						
60		Практика	2. «Палочник и палочки».		14.02	
61		Практика	3. «Стой прямо», «Иди прямо».		15.02	

62		Практика	4. «Наблюдатель», «По канату».		16.02	
63		Практика	5. «Совушка», « Мы солдаты».		21.02	
64	**Тема 4.3.** **Игры с бегом**	Практика	2. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	22.02	
65		Практика	3. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».		28.02	
66	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками.** 1. «Мячик кверху».	Практика	1. «Мячик кверху».		01.03	
67	2. «Мячик кверху».	Практика	2. «Мячик кверху».		02.03	
68	3. «Мячик кверху».	Практика	3. «Мячик кверху».		07.03	
69	**Тема 4.5.** **Игры с метанием и ловлей.**	Практика	1. «Метко в цель», «Догони меня».		09.03	

70		Практика	2. «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».		14.03	
71		Практика	3. «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит».		15.03	
7. Легкая атлетика (15 часов)						
72	**Тема 1.1.** **Общие сведения**	Теория	1.Правила поведения на уроках по лёгкой атлетике (техника безопасности).	Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений	16.03	
73		Практика	2. Правила утренней гигиены и их значение для человека.		21.03	
74	**Тема 1.2.** **Ходьба.**	Практика	1. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	22.03	
75		Практика	2. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.		23.03	
Весенние каникулы с 27.03 по 02.04						
76		Практика	3. Ходьба с сохранением правильной осанки		04.04	
77	.	Практика	4. Ходьба в чередовании с бегом		05.04	

78	**Тема 1.3.** **Бег.**	Практика	1. Перебежки группами и по одному.		06.04	
79		Практика	2. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.		11.04	
80		Практика	3. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба).		12.04	
81	**Тема 1.4.** **Прыжки.**	Практика	1. Прыжки на 2-х ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Подпрыгивание вверх на месте.		13.04	
82		Практика	2. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезке до 10 м.		18.04	
83		Практика	3. Прыжки в длину с места.		19.04	
84	**Тема 1.5.** **Метание.**	Практика	1. Приём передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей,	20.04	
85		Практика	2. Произвольное метание малых и больших мячей в		25.04	

			игре. Броски и ловля волейбольных мячей.	оценивать правильность выполнения действия		
86		Практика	3. Метание колец на шест. Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой.		26.04	
8. Подвижные игры (13часов)						
87	**Тема 4.1.** **Коррекционные игры**	Практика	1. «Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	27.04	
88		Практика	2. «Палочник и палочки». «По канату».		02.05	
89		Практика	3. «Стой прямо», «Иди прямо».		03.05	
90	**Тема 4.2.** **Игры с элементами развивающих упражнений**	Практика	1. «Совушка», «Мы солдаты».		04.05	
91		Практика	2. «Слушай сигнал», «Удочка».		10.05	
92		Практика	3. «Совушка», «Удочка».		11.05	

93	**Тема 4.3.** **Игры с бегом.**	Практика	1. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».		16.05	
94	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками**	Практика	1. «Мячик кверху».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	17.05	
95		Практика	2. «Охотники и зайцы», «Пингвины»		18.05	
96		Практика	3. «Лягушка и цапля» «Прыгни повернись»		23.05	
97		Практика	4. «Лягушки в болоте»		24.05	
98		Практика	5. «Добеги и прыгни»		25.05	

Итого : 98 часов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ (контрольно-измерительный материал)

Контроль физической подготовленности обучающихся
(контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 1А (2) классе.

Контрольные Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11.4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1.25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
МО учителей	Педагогическим советом	Директор КГКОУ ШИ 4
		Е.Г. Жабецкая
Протокол № 4 от 20.05.2022 г.	Протокол № 9 от 13.06.2022 г.	Приказ № 230 от 13.06.2022 г.

Рабочая программа на 2022-2023 учебный год

Этапы обучения: I ЭТАП – 1-4 классы
Предмет физическая культура
Форма обучения: очная
Класс/ 2А
Обучающийся
Программа обучения: основная общеобразовательная программа, адаптированная для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Учитель: Воробьева Ольга Сергеевна (высшая категория)

Хабаровск
2022г

СОДЕРЖАНИЕ

VIII. Пояснительная записка _____3
IX. Общая характеристика учебного предмета _____4
X. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
XI. Планируемые результаты освоения программы личностные и предметные_____7
XII. Содержание учебного предмета _____8
XIII. Тематическое планирование по предмету _____9
XIV. Описание материального -технического обеспечения _____10

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____11

Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____23

Приложение 3. Лист корректировки_____24

I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход ,с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка. Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115 ;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;
- Локальными нормативными актами и документами ОО:

– уставом ОО;

– положением о внутренней системе качества образования (ВСОКО);

– положением о самообследовании;

– адаптированной общеобразовательной программой по этапам обучения;

– программой развития ОО;

– положением о педагогическом совете.

Программа учебной дисциплины 1 - 4 классов разработана с учётом требований:

- Перечня учебников и учебных пособий допущенных (рекомендованных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе по Программам специальных (коррекционных) образовательных учреждений 0-4 кл. /под ред. И.М. Бгажноковой /в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, на 2021/2022 учебный. год.
- Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 0-4 классы / под редакцией И.М. Бгажноковой, 3-е издание 2008 год физическая культура.

Наибольшие затруднения у обучающихся с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений ,глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка одной ноге), гибкости ,силовых и скоростно – силовых способностей (наклон и подьем туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному обьяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические , ациклические и двигательные действия. У детей отмечается гипер - или гиподинамия, существенно страдают зрительно- двигательная и слухо – двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания).

Основной формой организации учебного процесса является урок ,который направлен на:
- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к занятиям;

Данная программа адаптирует к познавательным особенностям детей и основана на принципах педагогики, с учетом индивидуализации и дифференциации в обучении.

Цели и задачи учебного предмета

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели :**

- укрепление здоровья , содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи предмета :

-формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурноисторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; - расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

- развивать гражданственность и национальное самосознание обучающихся ;

- физическое развитие обучающихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни методическое обеспечение функционирования системы гражданского и патриотического воспитания.

II Общая характеристика учебного предмета.

Особую роль в обучении детей с интеллектуальными нарушениями играют правильно выбранные педагогические технологии. Игровые технологии являются одними из ведущих. Практикуется подбор игр и игровых элементов. На уроках физической культуры проводятся различные подвижные игры, а также спортивные. При подборе подвижных игр ориентировка

идёт прежде всего на интеллект учащихся, на нарушения их физического развития и двигательных способностей и физическую подготовленность. Игры позволяют преодолеть у учащихся нарушения пространственной ориентировки, улучшают выполнение движений на точность, координацию, равновесие. Разнообразная двигательная деятельность в играх создает благоприятные предпосылки для развития психических процессов, так как различные ситуации, возникающие в игре, требуют анализа ситуации, принятия правильного решения. Одновременно игра оказывает влияние на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий. При проведении игры физическая нагрузка на организм не бывает чрезмерной и может служить хорошим средством активного отдыха и оздоровления

III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю) для 2 – 4 классов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV Личностные и предметны е результаты освоения учебного процесса.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная или конькобежная подготовка», «Игры».

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных

V Содержание программы 2 класса

I четверть

Тема 1.1. Общие сведения (2 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (4 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (3 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15 м - бег, 15 м - ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (3 ч)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впер1д, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (3 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём 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.

Тема 4.1 Коррекционные игры (3 ч)

«Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (1 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Тема 4.3 Игры с бегом (2 ч)

«Веселая эстафета», «Филин и пташки».

4.4 Игры с прыжками (2 ч)

«Мячик кверху».

4.5 Игры с метанием и ловлей (1 ч)

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

Тема 2.1. Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Тема 2.2. Упражнения с гимнастическими палками (2 ч)

Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

II четверть

Тема 2.3. Упражнения с флажками (1 ч)

Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

Тема 2.4. Упражнение с малыми обручами (2 ч)

Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

Тема 2.5. Упражнения с малыми мячами (1 ч)

Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Тема 2.6. Упражнения с большими мячами (2 ч)

Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони в другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Тема 2.7. Лазанье и перелезание (4 ч)

Перелезание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек(высота ноги на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую реку и т. д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствием высотой 40-50см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50см).

Тема 2.8. Упражнения на равновесие (3 ч)

Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4-сек). Ходьба подоске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на пояс. Кружение

переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов , спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

Тема 2.9. Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (4 ч)

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колону с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый 5сек, второй-10сек. Определить, кто из них шёл дольше. Ходьба на месте в шеренге до 5сек, вторично - до 10сек.

Тема 4.2. Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»

Тема 3.1. Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

Тема 3.2. Построение и выполнение команд (2 ч)

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

III четверть

Тема 3.2. Построение и выполнение команд (1 ч)

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

Тема 3.3. Передвижение на лыжах (3 ч)

Передвижение на лыжах(300-800м за урок).

Тема 3.4. Эстафетные игры (3 ч)

«Передай эстафету»

Тема 4.1 Коррекционные игры (4 ч)

«Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Тема 4.3 Игры с бегом (3 ч)

«Веселая эстафета», «Филин и пташки».

4.4 Игры с прыжками (3 ч)

«Мячик кверху».

4.5 Игры с метанием и ловлей (3ч)

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

IV четверть

Тема 1.1. Общие сведения (3 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (4 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (3 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15м-бег, 15м-ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (3 ч)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впер1д, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (3 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём 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.

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

VI Тематический план 2А класс 102 часа (3ч в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов по разделам	Наименование тем	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
1	**Лёгкая атлетика**	**31 часов**	1.1 Общие сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	**2 ч** **4 ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**		**2ч** **2ч**	 **3 ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**
2	**Гимнастика**	**21 часов**	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с флажками 2.4 Упражнение с малыми обручами 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с большими мячами 2.7 Лазанье и перелезание 2.8 Упражнения на равновесие 2.9 Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		**1ч** **2ч** **1 ч** **2 ч** **2 ч** **3 ч** **4 ч** **3 ч** **4 ч**		
3	**Лыжная подготовка**	**10 часов**	3.1 Теоретические сведения 3.2 Построение и выполнение команд 3.3 Передвижение на лыжах 3.4 Эстафетные игры			**1ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**	
4	**Подвижные игры**	**40 часа**	4.1 Коррекционные игры 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений 4.3 Игры с бегом 4.4 Игры с прыжками 4.5 Игры с метанием и ловлей	**4 ч** **1 ч** **2 ч** **2 ч** **1ч**	 **3 ч**	**5 ч** **2 ч** **3ч** **3ч**	**3 ч** **3 ч** **1ч** **2ч** **4ч**
	Итого:	**102 часов**		**25 ч**	**25 ч**	**27ч**	**25**

Учебно-методическое обеспечение

1. Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 0-4 классы / под редакцией И.М. Бгажноковой, 3-е издание 2008 год физическая культура.

2.В.И. Лях « Физическая культура»1-4 кл: учебник для общеобразовательных учреждений- М.:Просвещение,2013
3.Креминская М.М.Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью)

VII Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей использована следующая система обозначений:

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения Количество Библиотечный фонд' книгопечатная продукция (

Дидактические карточки .

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический 1

Перекладина гимнастическая (пристеночная) 2 Стенка гимнастическая 8

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м) 7

Мячи: баскетбольные

Мячи: волейбольные

Мячи: набивные весом 1 кг;

Мячи: футбольные

Скакалка детская

Мячи: малый (теннисный) К

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Коврики: гимнастические, массажные

Палка гимнастическая

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Календарно- тематическое планирование 2А

Календарно- тематическое планирование 2А физическая культура

№ п/п	Тема урока	Формы и периодичность контроля деятельности НА РАЗДЕЛ	Планируемые результаты обучения		Дата	
			Освоение предметных знаний на каждый урок	**БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам**	По плану	По факту
6. Легкая атлетика (15 часов)						
1	**Тема 1.1.** **Общие сведения.** 1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Гигиена зала, снарядов.		Обучающийся к занятиям должен иметь спортивную обувь и форму , не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Бережно относится к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его по назначению. Не оставлять без присмотра спортинвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется на данный момент на уроке; Знает и выполняет настоящую инструкцию.	Познавательные: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию	01.09	01.09
2			1.Значение личная гигиена, что это такое.		05.09	05.09

			Что делать, чтобы быть чистым. 2. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота одежды и обуви.			
3	**Тема 1.2. . Ходьба**		Разучить упражнения, разные исходные положения . Учить детей ходить и бегать по кругу 1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	06.09	06.09
4			Совершенствовать навыки основных	Познавательное:	08.09	08.09

			2. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.	обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений		
5			Сохранение правильной осанки. Научится держать равновесие, координация движения. 3. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Коммуникативное:	12.09	12.09

				формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
6	.		Сохранение правильной осанки. Научится держать равновесие, координация движения. 4. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Познавательное коммуникативное	13.09	13.09
7	**Тема 1.3.** **Бег**		Научится ориентироваться в пространстве 1. Перебежки группами и по одному.	Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять	15.09	15.09

				доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
8			Научится ориентироваться в пространстве. Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно- сосудистой системы. 2. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное	19.09	19.09
9			Научится ориентироваться в пространстве. Усвоение темпа бега и ходьбы. 3. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м – ходьба, 15 м – бег).	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	20.09	20.09

				Коммуникативное		
10	**Тема 1.4.** **Прыжки.**		Научиться согласовывать движения ног. Ритмичность движений. Знакомство с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих у пражнений .Познакомить с техникой выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед; Развитие прыжковых качств. 1. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.	Регулятивные: умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности. Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга Познавательные	22.09	22.09
11			2. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезке до 10 м.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	26.09	26.09

12	.		3. Прыжки в длину с места	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	27.09	27.09
13	**Тема 1.5.** **Метания.**		1**.** Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. Броски и ловля волейбольных мячей.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг	29.09	29.09

				друга		
14	.		2. Произвольные метания малых и больших мячей в игре	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	03.10	03.10
15			3. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	04.10	04.10
7. Подвижные игры (9 часов)						
16	**Тема 4.1.** **Коррекционные**		«Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную	06.10	06.10

	игры			задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
17			2. «Палочник и палочки», «Стой прямо».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	10.10	10.10

18			3. «Иди прямо», «По канату».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	11.10	11.10
19	**Тема 4.2.** **Игры с элементами развивающих упражнений.**		1. «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	13.10	13.10

20	**Тема 4.3.** **Игры с бегом**		1. «Весёлая эстафета»	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	17.10	17.10
21			2. «Филин и пташка».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей,	18.10	18.10

				оценивать правильность выполнения действия		
22	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками.**		1. «Мячик кверху».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	20.10	20.10
23			2. «Мячик кверху».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	24.10	24.10

				выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
24	**Тема 4.5.** **Игры с метанием и ловлей.**		1. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	25.10	25.10
8. Гимнастика(21час)						

25	**Тема 2.1.** **Теоретические сведения**. .		1. Правила техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие: колонна, шеренга, круг	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Познавательные: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию	27.10	27.10
26	**Тема 2.2.** **Упражнения с гимнастическими**		1. Упражнения с гимнастической палкой двумя хватами сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры	07.11	07.11

	палками			действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
27			2.Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	08.11	08.11
28	**Тема 2.3.** **Упражнения с**		1. Упражнения с флажками.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	10.11	10.11

	флажками.			выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
29	**Тема 2.4.** **Упражнения с малыми обручами**		1. Принятие различных И.П. с обручем в руках.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	14.11	14.11
30			2. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	15.11	15.11
31	**Тема 2.5.** **Упражнения с**		1. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	17.11	17.11

	малыми мячами. .			выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
32			2.Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	21.11	21.11
33	**Тема 2.6.** **Упражнения с большими мячами**		1. Поднимание мяча вверх, вперёд, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя, с одного места в другое.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	22.11	22.11
34			2. Перекладывание мяча с одной ладони в другую. Броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.		24.11	24.11
35	**Тема 2.7.** **Лазанье и перелезание.**		1. Перелезание на четвереньках.		28.11	28.11

36			2. Лазанья вверх и вниз по гимнастической стенке.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	29.11	29.11
37			3. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.		01.12	01.12
38			4. Перелезание сквозь гимнастические обручи.		05.12	05.12
39	**Тема 2.8.** **Упражнения на равновесие.** .		1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4-сек). Ходьба по доске положенной на пол.		06.12	06.12
40			2. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение переступанием в медленном темпе.		08.12	08.12
41			3. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования.		12.12	12.12
42	**Тема 2.9.** **Упражнение для развития пространственно-временной**		1. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалами на вытянутые руки.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с	13.12	13.12

	дифференцировки и точности движений.			поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
43			2. Построение в круг по ориентиру. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.		15.12	15.12
44			3. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.		19.12	19.12
45			4. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.		20.12	20.12
9. Подвижные игры (3 часа)						
46	**Тема 4.2.** **Игры с элементами развивающих упражнений.**		1. «Совушка», «Мы солдаты».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	22.12	22.12
47			2. «Мы солдаты», «Слушай сигнал».		26.12	26.12
48			3. «Слушай сигнал», «Удочка».		27.12	27.12
10. Лыжная подготовка (10 часов)						

49	**Тема 3.1.** **Теоретические сведения.**		1. Техника безопасности передвижения на лыжах. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжников.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	12.01	12.01
50	**Тема 3.2.** **Построение и выполнение команд.**		1. Построение с лыжами, переход на учебный круг.		16.01	16.01
51			2. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.		17.01	17.01
52			2. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.		19.01	19.01
53	**Тема 3.3.** **Передвижение на лыжах**		1. Передвижение на лыжах (300-800 м на уроке).		23.01	23.01
54			2. Передвижение на лыжах (300-800 м на уроке).		24.01	24.01
55			3. Передвижение на лыжах (300-800 м на уроке).		26.01	26.01

56	**Тема 3.4.** **Эстафетные игры.**		1. «Передай эстафету»	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
57			2. «Передай эстафету»		02.02	02.02
58			3. «Передай эстафету»		06.02	06.02
Подвижные игры (13 часов)						
59	**Тема 4.1.** **Коррекционные игры**		1. «Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	07.02	07.02
60			2. «Палочник и палочки».		09.02	09.02
61			3. «Стой прямо», «Иди прямо».		13.02	13.02
62			4. «Наблюдатель», «По канату».		14.02	14.02
63			5. «Совушка», « Мы солдаты».		16.02	16.02
64	**Тема 4.3.** **Игры с бегом**		2. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры	20.02	20.02

				действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
65			3. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».		21.02	21.02
66	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками.** 1. «Мячик кверху».		1. «Мячик кверху».		27.02	27.02
67	2. «Мячик кверху».		2. «Мячик кверху».		28.02	28.02
68	3. «Мячик кверху».		3. «Мячик кверху».		02.03	02.03
69	**Тема 4.5.** **Игры с метанием и ловлей.**		1. «Метко в цель», «Догони меня».		06.03	06.03
70			2. «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».		07.03	07.03
71			3. «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит».		09.03	09.03
9. Легкая атлетика (15 часов)						
72	**Тема 1.1.**		1.Правила поведения на уроках по лёгкой атлетике	Познавательное: обьяснить для чего нужно	13.03	13.03

	Общие сведения		(техника безопасности).	занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений		
73			2. Правила утренней гигиены и их значение для человека.		14.03	14.03
74	**Тема 1.2.** **Ходьба.**		1. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	16.03	16.03
75			2. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.		20.03	20.03
76			3. Ходьба с сохранением правильной осанки		21.03	21.03
77	.		4. Ходьба в чередовании с бегом		23.03	23.03
78	**Тема 1.3.** **Бег.**		1. Перебежки группами и по одному.		03.04	03.04
79			2. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.		04.04	04.04
80			3. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м		06.04	06.04

			(15 м – бег, 15 м – ходьба).			
81	**Тема 1.4.** **Прыжки.**		1. Прыжки на 2-х ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Подпрыгивание вверх на месте.		10.04	10.04
82			2. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезке до 10 м.		11.04	11.04
83			3. Прыжки в длину с места.		13.04	13.04
84	**Тема 1.5.** **Метание.**		1. Приём передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	17.04	17.04
85			2. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.		18.04	18.04
86			3. Метание колец на шест. Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой.		20.04	20.04
10. Подвижные игры (13часов)						
87	**Тема 4.1.**		1. «Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать	24.04	24.04

	Коррекционные игры			и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
88			2. «Палочник и палочки». «По канату».		25.04	25.04
89			3. «Стой прямо», «Иди прямо».		27.04	27.04
90	**Тема 4.2.** **Игры с элементами развивающих упражнений**		1. «Совушка», «Мы солдаты».		02.05	02.05
91			2. «Слушай сигнал», «Удочка».		04.05	04.05
92			3. «Совушка», «Удочка».		08.05	08.05
93	**Тема 4.3.** **Игры с бегом.**		1. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».		11.05	11.05
94	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками**		1. «Мячик кверху».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры	15.05	15.05

95			2. «Охотники и зайцы», «Пингвины»	действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	16.05	16.05
96			3. «Лягушка и цапля» «Прыгни повернись»		18.05	18.05
97			4. «Лягушки в болоте»		22.05	22.05
98			5. «Добеги и прыгни»		22.05	22.05
99	6. «Волк во рву»		6. «Волк во рву»	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять	23.05	23.05
100			6. «Космос»		23.05	23.05
101			7. «Стой прямо», «Иди прямо».		25.05	25.05
102			8. «Мячик кверху».		25.05	25.05

				доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		

Итого : 102 часа

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 КИМ (контрольно-измерительный материал)

Контроль физической подготовленности обучающихся
(контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 2А классе.

Контрольные Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11.4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1.25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
МО учителей	Педагогическим советом	Директор КГКОУ ШИ 4 Жабицкая
Протокол № 4 от 20.05.2022 г.	Протокол № 9 от 13.06.2022 г.	Приказ № 230 от 13.06.2022 г.

Рабочая программа на 2022-2023 учебный год

Этапы обучения: I ЭТАП – 1-4 классы
Предмет физическая культура
Форма обучения: очная
Класс/ 4а
Обучающийся
Программа обучения: основная общеобразовательная программа, адаптированная для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Учитель: Белобородов Виктор Фёдорович (первая квалификационная категория)

Хабаровск
2022г

СОДЕРЖАНИЕ

XV. Пояснительная записка _____3
XVI. Общая характеристика учебного предмета _____4
XVII. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
XVIII. Планируемые результаты освоения программы личностные и предметные_____7
XIX. Содержание учебного предмета _____8
XX. Тематическое планирование по предмету _____9
XXI. Описание материального -технического обеспечения _____10

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____11

Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____23

Приложение 3. Лист корректировки_____24

I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход ,с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка. Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 года № 442 с изменениями на 20ноября 2020года;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;
- Локальными нормативными актами и документами ОО:

– уставом ОО;

– положением о внутренней системе качества образования (ВСОКО);

– положением о самообследовании;

– адаптированной общеобразовательной программой по этапам обучения;

– программой развития ОО;

– положением о педагогическом совете.

Программа учебной дисциплины 1 - 4 классов разработана с учётом требований:

- Перечня учебников и учебных пособий допущенных (рекомендованных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе по Программам специальных (коррекционных) образовательных учреждений 0-4 кл. /под ред. И.М. Бгажноковой /в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, на 2022/2023 учебный. год.
- Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 0-4 классы / под редакцией И.М. Бгажноковой, 3-е издание 2008 год физическая культура.

Наибольшие затруднения у обучающихся с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений ,глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка одной ноге), гибкости ,силовых и скоростно – силовых способностей (наклон и подьем туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному обьяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические , ациклические и двигательные действия. У детей отмечается гипер - или гиподинамия, существенно страдают зрительно- двигательная и слухо – двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания).

Основной формой организации учебного процесса является урок ,который направлен на:

- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к занятиям;

Данная программа адаптирует к познавательным особенностям детей и основана на принципах педагогики, с учетом индивидуализации и дифференциации в обучении.

Цели и задачи учебного предмета

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели :**

- укрепление здоровья , содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи предмета :

-формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурноисторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; - расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

II Общая характеристика учебного предмета.

Особую роль в обучении детей с интеллектуальными нарушениями играют правильно выбранные педагогические технологии. Игровые технологии являются одними из ведущих. Практикуется подбор игр и игровых элементов. На уроках физической культуры проводятся различные подвижные игры, а также спортивные. При подборе подвижных игр ориентировка идёт прежде всего на интеллект учащихся, на нарушения их физического развития и двигательных способностей и физическую подготовленность. Игры позволяют преодолеть у учащихся нарушения пространственной ориентировки, улучшают выполнение движений на

точность, координацию, равновесие. Разнообразная двигательная деятельность в играх создает благоприятные предпосылки для развития психических процессов, так как различные ситуации, возникающие в игре, требуют анализа ситуации, принятия правильного решения. Одновременно игра оказывает влияние на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий. При проведении игры физическая нагрузка на организм не бывает чрезмерной и может служить хорошим средством активного отдыха и оздоровления

III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю) для 2 – 4 классов, 99 часов в год (3 часа в неделю) для 1(1) класса. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV Личностные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная или конькобежная подготовка», «Игры».

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных

V Содержание программы 4а класса

I четверть

Тема 1.1. Общие сведения (2 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (4 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (3 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15 м - бег, 15 м - ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (3 ч)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впер1д, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (3 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём 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.

Тема 4.1 Коррекционные игры (3 ч)

«Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (1 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Тема 4.3 Игры с бегом (2 ч)

«Веселая эстафета», «Филин и пташки».

4.4 Игры с прыжками (2 ч)

«Мячик кверху».

4.5 Игры с метанием и ловлей (1 ч)

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

Тема 2.1. Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Тема 2.2. Упражнения с гимнастическими палками (2 ч)

Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

II четверть

Тема 2.3. Упражнения с флажками (1 ч)

Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

Тема 2.4. Упражнение с малыми обручами (2 ч)

Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

Тема 2.5. Упражнения с малыми мячами (1 ч)

Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Тема 2.6. Упражнения с большими мячами (2 ч)

Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони в другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Тема 2.7. Лазанье и перелезание (4 ч)

Перелезание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек(высота ноги на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую реку и т. д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствием высотой 40-50см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50см).

Тема 2.8. Упражнения на равновесие (3 ч)

Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4-сек). Ходьба подоске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на пояс. Кружение

переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов , спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

Тема 2.9. Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (4 ч)

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колону с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый 5сек, второй-10сек. Определить, кто из них шёл дольше. Ходьба на месте в шеренге до 5сек, вторично - до 10сек.

Тема 4.2. Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»

Тема 3.1. Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

Тема 3.2. Построение и выполнение команд (2 ч)

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

III четверть

Тема 3.2. Построение и выполнение команд (1 ч)

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

Тема 3.3. Передвижение на лыжах (3 ч)

Передвижение на лыжах(300-800м за урок).

Тема 3.4. Эстафетные игры (3 ч)

«Передай эстафету»

Тема 4.1 Коррекционные игры (4 ч)

«Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Тема 4.3 Игры с бегом (3 ч)

«Веселая эстафета», «Филин и пташки».

4.4 Игры с прыжками (3 ч)

«Мячик кверху».

4.5 Игры с метанием и ловлей (3ч)

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

IV четверть

Тема 1.1. Общие сведения (3 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (4 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (3 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15м-бег, 15м-ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (3 ч)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впер1д, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (3 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём 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.

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

VI Тематический план 4а класс 102 часов (3ч в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов по разделам	Наименование тем	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
1	**Лёгкая атлетика**	**31 часов**	1.1 Общие сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	**2 ч** **4 ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**		**2ч** **2ч**	 **2 ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**
2	**Гимнастика**	**21 часов**	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с флажками 2.4 Упражнение с малыми обручами 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с большими мячами 2.7 Лазанье и перелезание 2.8 Упражнения на равновесие 2.9 Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		**1ч** **2ч** **1 ч** **2 ч** **2 ч** **2 ч** **4 ч** **3 ч** **4 ч**		
3	**Лыжная подготовка**	**10 часов**	3.1 Теоретические сведения 3.2 Построение и выполнение команд 3.3 Передвижение на лыжах 3.4 Эстафетные игры			**1ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**	
4	**Подвижные игры**	**40 часа**	4.1 Коррекционные игры 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений 4.3 Игры с бегом 4.4 Игры с прыжками 4.5 Игры с метанием и ловлей	**3 ч** **1 ч** **2 ч** **2 ч** **1ч**	 **3 ч**	**5 ч** **2 ч** **3ч** **3ч**	**3 ч** **3 ч** **1ч** **2ч** **4ч**
	Итого:	**102 часов**		**24 ч**	**24 ч**	**27ч**	**24**

Учебно-методическое обеспечение

1. Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 0-4 классы / под редакцией И.М. Бгажноковой, 3-е издание 2008 год физическая культура.

2.В.И. Лях « Физическая культура»1-4 кл: учебник для общеобразовательных учреждений- М.:Просвещение,2013
3.Креминская М.М.Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью)

VII Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей использована следующая система обозначений:

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения Количество Библиотечный фонд' книгопечатная продукция (

Дидактические карточки .

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический 1

Перекладина гимнастическая (пристеночная) 2 Стенка гимнастическая 8

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м) 7

Мячи: баскетбольные

Мячи: волейбольные

Мячи: набивные весом 1 кг;

Мячи: футбольные

Скакалка детская

Мячи: малый (теннисный) К

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Коврики: гимнастические, массажные

Палка гимнастическая

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Календарно- тематическое планирование 4а класс

Календарно- тематическое планирование 4а класс физическая культура

№ п/п	Тема урока	Формы и периодичность контроля деятельности НА РАЗДЕЛ	Планируемые результаты обучения		Дата	
			Освоение предметных знаний на каждый урок	**БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам**	По плану	По факту
11. Легкая атлетика (15 часов)						
1	**Тема 1.1.** **Общие сведения.** 1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Гигиена зала, снарядов.	Теория	1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Гигиена зала, снарядов.	Познавательные: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию	01.09	01.09
2			2. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота одежды и обуви.		02.09	02.09

3	**Тема 1.2. . Ходьба**	Практика	1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	06.09	06.09
4		Практика	Совершенствовать навыки основных 2. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.	Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений	08.09	08.09
5		Практика	Сохранение правильной осанки. Научится держать равновесие, координация движения. 3. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность	09.09	09.09

				выполнения действия Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
6	.	Практика	Сохранение правильной осанки. Научится держать равновесие, координация движения.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	13.09	13.09

			4. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом	выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Познавательное коммуникативное		
7	**Тема 1.3.** **Бег**	Практика	Научится ориентироваться в пространстве 1. Перебежки группами и по одному.	Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	15.09	15.09
8		Практика	Научится ориентироваться в пространстве. Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно- сосудистой системы. 2. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность	16.09	16.09

				выполнения действия Коммуникативное		
9		Практика	Научится ориентироваться в пространстве. Усвоение темпа бега и ходьбы. 3. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м – ходьба, 15 м – бег).	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное	20.09	20.09
10	**Тема 1.4.** **Прыжки.**	Практика	Научиться согласовывать движения ног. Ритмичность движений. Знакомство с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих у пражнений .Познакомить с техникой выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед; Развитие прыжковых качств. 1. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.	Регулятивные: умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности. Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг	22.09	22.09

				друга Познавательные		
11		Практика	2. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезке до 10 м.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	23.09	23.09
12	.	Практика	3. Прыжки в длину с места	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	27.09	27.09
13	**Тема 1.5.**	Практика	1**.** Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. Броски	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	29.09	29.09

	Метания.		и ловля волейбольных мячей.	выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
14	.	Практика	2. Произвольные метания малых и больших мячей в игре	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	30.09	30.09
15		Практика	3. Метание колец на шесты. Метание с места	Регулятивное: принимать и сохранять учебную	04.10	04.10

			малого мяча в стенку правой и левой рукой.	задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
12. Подвижные игры (9 часов)						
16	**Тема 4.1.** **Коррекционные игры**	Практика	«Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	06.10	06.10

17		Практика	2. «Палочник и палочки», «Стой прямо».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	07.10	07.10
18		Практика	3. «Иди прямо», «По канату».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	11.10	11.10
19	**Тема 4.2.** **Игры с элементами развивающих упражнений.**	Практика	1. «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей,	13.10	13.10

				оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
20	**Тема 4.3.** **Игры с бегом**	Практика	1. «Весёлая эстафета»	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга;	14.10	14.10

				слушать и слышать друг друга		
21		Практика	2. «Филин и пташка».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	18.10	18.10
22	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками.**	Практика	1. «Мячик кверху».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе;	20.10	20.10

				сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
23		Практика	2. «Мячик кверху».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	21.10	21.10
24	**Тема 4.5.** **Игры с метанием и ловлей.**	Практика	1. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит».	Практика	25.10	25.10
13. Гимнастика(21час)						

25	**Тема 2.1.** **Теоретические сведения**. .	Теория	1. Правила техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие: колонна, шеренга, круг	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Познавательные: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию	27.10	27.10
26	**Тема 2.2.** **Упражнения с гимнастическими**	Практика	1. Упражнения с гимнастической палкой двумя хватами сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры	28.10	28.10

	палками			действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
			Осенние каникулы 31.10.22 – 06.11.2022			
27		Практика	2.Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	08.11	08.11

28	**Тема 2.3.** **Упражнения с флажками**.	Практика	1. Упражнения с флажками.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	10.11	10.11
29	**Тема 2.4.** **Упражнения с малыми обручами**	Практика	1. Принятие различных И.П. с обручем в руках.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	11. 11	11.11
30		Практика	2. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	15.11	15.11

31	**Тема 2.5.** **Упражнения с малыми мячами.** .	Практика	1. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	17.11	17.11
32		Практика	1. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	18.11	18.11
33	**Тема 2.6.** **Упражнения с большими мячами**	Практика	1. Поднимание мяча вверх, вперёд, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя, с одного места в другое.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	22.11	22.11
34		Практика	2. Перекладывание мяча с одной ладони в другую. Броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.		24.11	24.11

35	**Тема 2.7.** **Лазанье и перелезание.**	Практика	1. Перелезание на четвереньках.		25.11	25.11
36		Практика	2. Лазанья вверх и вниз по гимнастической стенке.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	29.11	29.11
37		Практика	3. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.		01.12	01.12
38		Практика	4. Перелезание сквозь гимнастические обручи.		02.12	02.12
39	**Тема 2.8.** **Упражнения на равновесие.** .	Практика	1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4-сек). Ходьба по доске положенной на пол.		06.12	06.12
40		Практика	2. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение переступанием в медленном темпе.		08.12	08.12
41		Практика	3. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования.		09.12	09.12

42	**Тема 2.9.** **Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.**	Практика	1. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалами на вытянутые руки.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	13.12	13.12
43		Практика	2. Построение в круг по ориентиру. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.		15.12	15.12
44		Практика	3. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.		16.12	16.12
45		Практика	4. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.		20.12	20.12
14.Подвижные игры (3 часа)						
46	**Тема 4.2.** **Игры с элементами развивающих упражнений.**	Практика	1. «Совушка», «Мы солдаты».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность	22.12	22.12

47		Практика	2. «Мы солдаты», «Слушай сигнал».	выполнения действия	23.12	23.12
48		Практика	3. «Слушай сигнал», «Удочка».		27.12	27.12
		Практика	**Зимние каникулы 28.12 -10.01.23**			
15.Лыжная подготовка (10 часов)						
49	**Тема 3.1.** **Теоретические сведения.**	Теория	1. Техника безопасности передвижения на лыжах. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжников.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	12.01	12.01
50	**Тема 3.2.** **Построение и выполнение команд.**	Практика	1. Построение с лыжами, переход на учебный круг.		13.01	13.01
51		Практика	2. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.		17.01	17.01
52		Практика	2. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.		19.01	19.01
53	**Тема 3.3.**	Практика	1. Передвижение на лыжах (300-800 м на уроке).		20.01	20.01

	Передвижение на лыжах					
54		Практика	2. Передвижение на лыжах (300-800 м на уроке).		24.01	24.01
55		Практика	3. Передвижение на лыжах (300-800 м на уроке).		26.01	26.01
56	**Тема 3.4.** **Эстафетные игры.**	Практика	1. «Передай эстафету»	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	27.01	27.01
57		Практика	2. «Передай эстафету»		31.01	31.01
58		Практика	3. «Передай эстафету»		02.02	02.02
Подвижные игры (13 часов)						
59	**Тема 4.1.** **Коррекционные игры**	Практика	1. «Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	03.02	03.02
60		Практика	2. «Палочник и палочки».		07.02	07.02
61		Практика	3. «Стой прямо», «Иди прямо».		09.02	09.02

62		Практика	4. «Наблюдатель», «По канату».		10.02	10.02
63		Практика	5. «Совушка», « Мы солдаты».		14.02	14.02
64	**Тема 4.3.** **Игры с бегом**	Практика	2. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	16.02	16.02
65		Практика	3. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».		17.02	17.02
66	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками.** 1. «Мячик кверху».	Практика	1. «Мячик кверху».		21.02	21.02
67	2. «Мячик кверху».	Практика	2. «Мячик кверху».		24.02	24.02
68	3. «Мячик кверху».	Практика	3. «Мячик кверху».		28.02	28.02
69	**Тема 4.5.** **Игры с метанием и ловлей.**	Практика	1. «Метко в цель», «Догони меня».		02.03	02.03

70		Практика	2. «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».		03.03	03.03
71		Практика	3. «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит».		07.03	07.03
11.Легкая атлетика (15 часов)						
72	**Тема 1.1.** **Общие сведения**	Теория	1.Правила поведения на уроках по лёгкой атлетике (техника безопасности).	Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений	09.03	09.03
73		Теория	2. Правила утренней гигиены и их значение для человека.		10.03	10.03
74	**Тема 1.2.** **Ходьба.**	Практика	1. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	14.03	14.03
75		Практика	2. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.		16.03	16.03
76		Практика	3. Ходьба с сохранением правильной осанки		17.03	17.03

77	.	Практика	4. Ходьба в чередовании с бегом		21.03	21.03
78	**Тема 1.3.** **Бег.**	Практика	1. Перебежки группами и по одному.		23.03	23.03
79		Практика	2. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.		24.03	24.03
			Весенние каникулы 27.03.23 -02.04.23.			
80		Практика	3. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба).		04.04	04.04
81	**Тема 1.4.** **Прыжки.**	Практика	1. Прыжки на 2-х ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Подпрыгивание вверх на месте.		06.04	06.04
82		Практика	2. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезке до 10 м.		07.04	07.04
83		Практика	3. Прыжки в длину с места.		11.04	11.04
84	**Тема 1.5.**	Практика	1. Приём передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную	13.04	13.04

	Метание.			задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
85		Практика	2. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.		14.04	14.04
86		Практика	3. Метание колец на шест. Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой.		18.04	18.04
12.Подвижные игры (16часов)						
87	**Тема 4.1.** **Коррекционные игры**	Практика	1. «Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	20.04	20.04
88		Практика	2. «Палочник и палочки». «По канату».		21.04	21.04
89		Практика	3. «Стой прямо», «Иди прямо».		25.04	25.04
90	**Тема 4.2.** **Игры с элементами**	Практика	1. «Совушка», «Мы солдаты».		27.04	27.04

	развивающих упражнений					
91		Практика	2. «Слушай сигнал», «Удочка».		28.04	28.04
92		Практика	3. «Совушка», «Удочка».		02.05	02.05
93	**Тема 4.3.** **Игры с бегом.**	Практика	1. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».		04.05	04.05
94	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками**	Практика	1. «Мячик кверху».	Практика	05.05	05.05
95		Практика	2. «Охотники и зайцы», «Пингвины»		11.05	11.05
96		Практика	3. «Лягушка и цапля» «Прыгни повернись»		12.05	12.05
97		Практика	4. «Лягушки в болоте»		16.05	16.05
98		Практика	5. «Добеги и прыгни»		18.05	18.05
99	6. «Волк во рву»	Практика	6. «Волк во рву»		19.05	19.05
100		Практика	1. «Белые медведи», «Через кочки и пенёчки».		23.05	23.05

	Игры с бегом.					
101		Практика	2. «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».		25.05	25.05
102	Игры с метанием и ловлей.	Практика	1. «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Попади в цель».		26.05	26.05

Итого : 102 часов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ (контрольно-измерительный материал)

Контроль физической подготовленности обучающихся
(контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 4а классе.

Контрольные Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11.4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1.25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
МО учителей	Педагогическим советом	Директор КГКОУ ШИ 4
		Е.Г. Жабецкая
Протокол № 4 от 20.05.2022 г.	Протокол № 9 от 13.06.2022 г.	Приказ № 230 от 13.06.2022 г.

Рабочая программа на 2022-2023 учебный год

Этапы обучения: II ЭТАП – 5-9 классы
Предмет физическая культура
Форма обучения: очная
Класс/ 5
Обучающийся
Программа обучения: основная общеобразовательная программа, адаптированная для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Учитель: Белобородов Виктор Фёдорович (первая квалификационная категория)

Хабаровск
2022г

СОДЕРЖАНИЕ

XXII. Пояснительная записка _____3
XXIII. Общая характеристика учебного предмета _____4
XXIV. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане_____7
XXV. Планируемые результаты освоения программы личностные и предметные_____7
XXVI. Содержание учебного предмета _____8
XXVII. Тематическое планирование по предмету _____9
XXVIII. Описание материального -технического обеспечения _____10

Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____11

Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____23

Приложение 3. Лист корректировки_____24

I Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными актами:

- Самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход ,с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка. Федеральным Законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (для I дополнительных и I классов образовательных учреждений);
- Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.08.2020 года № 442 с изменениями на 20ноября 2020года;
- Письмом Министерства Образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
- Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Уставом КГКОУ «Школа- интернат №4»;
- Локальными нормативными актами и документами ОО:

– уставом ОО;

– положением о внутренней системе качества образования (ВСОКО);

– положением о самообследовании;

– адаптированной общеобразовательной программой по этапам обучения;

– программой развития ОО;

– положением о педагогическом совете.

Программа учебной дисциплины 1 - 4 классов разработана с учётом требований:

- Перечня учебников и учебных пособий допущенных (рекомендованных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе по Программам специальных (коррекционных) образовательных учреждений 0-4 кл. /под ред. И.М. Бгажноковой /в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, на 2022/2023 учебный. год.
- Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 0-4 классы / под редакцией И.М. Бгажноковой, 3-е издание 2008 год физическая культура.

Наибольшие затруднения у обучающихся с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений ,глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка одной ноге), гибкости ,силовых и скоростно – силовых способностей (наклон и подьем туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному обьяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические , ациклические и двигательные действия. У детей отмечается гипер - или гиподинамия, существенно страдают зрительно- двигательная и слухо – двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания).

Основной формой организации учебного процесса является урок ,который направлен на:
- создание оптимальных условий обучения;
- исключение психотравмирующих факторов;
- сохранение состояния здоровья учащихся;
- развитие положительной мотивации к занятиям;

Данная программа адаптирует к познавательным особенностям детей и основана на принципах педагогики, с учетом индивидуализации и дифференциации в обучении.

Цели и задачи учебного предмета

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели :**

- укрепление здоровья , содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи предмета :

-формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурноисторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения; - расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

II Общая характеристика учебного предмета.

Особую роль в обучении детей с интеллектуальными нарушениями играют правильно выбранные педагогические технологии. Игровые технологии являются одними из ведущих. Практикуется подбор игр и игровых элементов. На уроках физической культуры проводятся различные подвижные игры, а также спортивные. При подборе подвижных игр ориентировка идёт прежде всего на интеллект учащихся, на нарушения их физического развития и двигательных способностей и физическую подготовленность. Игры позволяют преодолеть у учащихся нарушения пространственной ориентировки, улучшают выполнение движений на точность, координацию, равновесие. Разнообразная двигательная деятельность в играх создает благоприятные предпосылки для развития психических процессов, так как различные ситуации,

возникающие в игре, требуют анализа ситуации, принятия правильного решения. Одновременно игра оказывает влияние на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий. При проведении игры физическая нагрузка на организм не бывает чрезмерной и может служить хорошим средством активного отдыха и оздоровления

III Описание места предмета в учебном плане.

На учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю) для 2 – 4 классов, 99 часов в год (3 часа в неделю) для 1(1) класса. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV Личностные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Материал программы состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная или конькобежная подготовка», «Игры».

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных

V Содержание программы 4а класса

I четверть

Тема 1.1. Общие сведения (2 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (4 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (3 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15 м - бег, 15 м - ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (3 ч)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впер1д, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (3 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём 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.

Тема 4.1 Коррекционные игры (3 ч)

«Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (1 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Тема 4.3 Игры с бегом (2 ч)

«Веселая эстафета», «Филин и пташки».

4.4 Игры с прыжками (2 ч)

«Мячик кверху».

4.5 Игры с метанием и ловлей (1 ч)

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

Тема 2.1. Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Тема 2.2. Упражнения с гимнастическими палками (2 ч)

Удерживание палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

II четверть

Тема 2.3. Упражнения с флажками (1 ч)

Из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперёд, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

Тема 2.4. Упражнение с малыми обручами (2 ч)

Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, над головой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

Тема 2.5. Упражнения с малыми мячами (1 ч)

Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Тема 2.6. Упражнения с большими мячами (2 ч)

Поднимание мяча вперёд, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони в другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Тема 2.7. Лазанье и перелезание (4 ч)

Перелезание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20м. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук её края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек(высота ноги на пятой рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочерёдно руки на следующую реку и т. д. Спускаться в том же порядке. Подлезание под препятствием высотой 40-50см (под «коня», «козла», гимнастическую палку, верёвку). Перелезание сквозь гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50см).

Тема 2.8. Упражнения на равновесие (3 ч)

Ходьба по начерченному коридору шириной 20см. Стойка на носках (3-4-сек). Ходьба подоске, положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки на пояс. Кружение

переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов , спортивного оборудования. Переноска мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок, флажков, обручей, гимнастической скамейки, мата вчетвером.

Тема 2.9. Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений (4 ч)

Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колону с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Перед шеренгой по очереди маршируют на месте два ученика: первый 5сек, второй-10сек. Определить, кто из них шёл дольше. Ходьба на месте в шеренге до 5сек, вторично - до 10сек.

Тема 4.2. Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка»

Тема 3.1. Теоретические сведения (1 ч)

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.

Тема 3.2. Построение и выполнение команд (2 ч)

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

III четверть

Тема 3.2. Построение и выполнение команд (1 ч)

Построение с лыжами, переход на учебный круг. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок.

Тема 3.3. Передвижение на лыжах (3 ч)

Передвижение на лыжах(300-800м за урок).

Тема 3.4. Эстафетные игры (3 ч)

«Передай эстафету»

Тема 4.1 Коррекционные игры (4 ч)

«Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки», «Стой прямо», «Иди прямо», «По канату».

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Тема 4.3 Игры с бегом (3 ч)

«Веселая эстафета», «Филин и пташки».

4.4 Игры с прыжками (3 ч)

«Мячик кверху».

4.5 Игры с метанием и ловлей (3ч)

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

IV четверть

Тема 1.1. Общие сведения (3 ч)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Тема 1.2. Ходьба (4 ч)

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.

Тема 1.3. Бег (3 ч)

Перебежки группами и по одному 15-20м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении, Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30м (15м-бег, 15м-ходьба).

Тема 1.4. Прыжки (3 ч)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впер1д, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Тема 1.5. Метание (3 ч)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём 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.

Тема 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений (3 ч)

«Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

VI Тематический план 4а класс 102 часов (3ч в неделю)

№	Раздел	Кол-во часов по разделам	Наименование тем	I чет.	II чет.	III чет.	IV чет.
1	**Лёгкая атлетика**	**31 часов**	1.1 Общие сведения 1.2 Ходьба 1.3 Бег 1.4 Прыжки 1.5 Метание	**2 ч** **4 ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**		**2ч** **2ч**	 **2 ч** **3 ч** **3 ч** **3 ч**
2	**Гимнастика**	**21 часов**	2.1 Теоретические сведения 2.2 Упражнения с гимнастическими палками 2.3 Упражнения с флажками 2.4 Упражнение с малыми обручами 2.5 Упражнения с малыми мячами 2.6 Упражнения с большими мячами 2.7 Лазанье и перелезание 2.8 Упражнения на равновесие 2.9 Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		**1ч** **2ч** **1 ч** **2 ч** **2 ч** **2 ч** **4 ч** **3 ч** **4 ч**		
3							
4	**Подвижные игры**	**40 часа**	4.1 Коррекционные игры 4.2 Игры с элементами развивающих упражнений 4.3 Игры с бегом 4.4 Игры с прыжками 4.5 Игры с метанием и ловлей	**3 ч** **1 ч** **2 ч** **2 ч** **1ч**	 **3 ч**	**5 ч** **2 ч** **3ч** **3ч**	**3 ч** **3 ч** **1ч** **2ч** **4ч**
	Итого:	**102 часов**		**24 ч**	**24 ч**	**27ч**	**25**

Учебно-методическое обеспечение

1. Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 0-4 классы / под редакцией И.М. Бгажноковой, 3-е издание 2008 год физическая культура.

2.В.И. Лях « Физическая культура»1-4 кл: учебник для общеобразовательных учреждений- М.:Просвещение,2013
3.Креминская М.М.Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью)

VII Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Для отражения количественных показателей использована следующая система обозначений:

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения Количество Библиотечный фонд' книгопечатная продукция (

Дидактические карточки .

Образовательные программы

Учебно-методические пособия и рекомендации

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Козел гимнастический 1

Перекладина гимнастическая (пристеночная) 2 Стенка гимнастическая 8

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м) 7

Мячи: баскетбольные

Мячи: волейбольные

Мячи: набивные весом 1 кг;

Мячи: футбольные

Скакалка детская

Мячи: малый (теннисный) К

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Коврики: гимнастические, массажные

Палка гимнастическая

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Календарно- тематическое планирование 4а класс

Календарно- тематическое планирование 4а класс физическая культура

№ п/п	Тема урока	Формы и периодичность контроля деятельности НА РАЗДЕЛ	Планируемые результаты обучения		Дата	
			Освоение предметных знаний на каждый урок	**БУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные) по разделам**	По плану	По факту
16. Легкая атлетика (15 часов)						
1	**Тема 1.1.** **Общие сведения.** 1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Гигиена зала, снарядов.	Теория	1. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Гигиена зала, снарядов.	Познавательные: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию	01.09	
2		Практика	2. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота одежды и обуви.		06.09	

3	**Тема 1.2. . Ходьба**	Практика	1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	08.09	
4		Практика	Совершенствовать навыки основных 2. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.	Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений	13.09	
5		Практика	Сохранение правильной осанки. Научится держать равновесие, координация движения. 3. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность	15.09	

				выполнения действия Познавательное: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
6	.	Практика		Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	20.09	

				выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Познавательное коммуникативное		
7	**Тема 1.3.** **Бег**	Практика	Научится ориентироваться в пространстве 1. Перебежки группами и по одному.	Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	22.09	
8		Практика	Научится ориентироваться в пространстве. Развитие скоростных качеств, стимуляция дыхательной и сердечно- сосудистой системы. 2. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность	27.09	

				выполнения действия Коммуникативное		
9		Практика	Научится ориентироваться в пространстве. Усвоение темпа бега и ходьбы. 3. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м – ходьба, 15 м – бег).	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное	29.09	
10	**Тема 1.4.** **Прыжки.**	Практика	Научиться согласовывать движения ног. Ритмичность движений. Знакомство с различными способами выполнения отдельных общеразвивающих у пражнений .Познакомить с техникой выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперед; Развитие прыжковых качств. 1. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево.	Регулятивные: умение контролировать и оценивать результаты собственной деятельности. Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг	04.10	

				друга Познавательные		
11		Практика	2. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезке до 10 м.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	06.10	
12	.	Практика	3. Прыжки в длину с места	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	11.10	
13	**Тема 1.5.**	Практика	1**.** Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. Броски	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	13.10	

	Метания.		и ловля волейбольных мячей.	выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга		
14	.	Практика	2. Произвольные метания малых и больших мячей в игре	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	18.10	
15		Практика	3. Метание колец на шесты. Метание с места	Регулятивное: принимать и сохранять учебную	20.10	

			малого мяча в стенку правой и левой рукой.	задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
17. Подвижные игры (9 часов)						
16	**Тема 4.1.** **Коррекционные игры**	Практика	«Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	25.10	

17		Практика	2. «Палочник и палочки», «Стой прямо».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	27.10	
			Осенние каникулы с 31.10 по 06.11.22			
18	**Тема 4.2.** **Игры с элементами развивающих упражнений.**	Практика	1. «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга;	08.11	

				слушать и слышать друг друга		
19	**Тема 4.3.** **Игры с бегом**	Практика	1. «Весёлая эстафета»	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	10.11	
20		Практика	2. «Филин и пташка».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	15.11	

				выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия		
21	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками.**	Практика	1. «Мячик кверху».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	17.11	

22		Практика	2. «Мячик кверху».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	22.11	
23	**Тема 4.5.** **Игры с метанием и ловлей.**	Практика	1. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	24.11	

18. Гимнастика(21час)						
24	**Тема 2.1.** **Теоретические сведения**. .	Практика	1. Правила техника безопасности на уроках гимнастики. Понятие: колонна, шеренга, круг	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Познавательные: обьяснить для чего нужно занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию	29.11	

25	**Тема 2.2.** **Упражнения с гимнастическими палками**	Практика	1. Упражнения с гимнастической палкой двумя хватами сверху и хватом снизу перед собой, внизу, перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия Коммуникативное: формирование навыков работы в группе; сохранять доброжелательные отношения друг друга; слушать и слышать друг друга	01.12	
26		Практика	2.Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	06.12	

27	**Тема 2.3.** **Упражнения с флажками**.	Практика	1. Упражнения с флажками.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	08.12	
28	**Тема 2.4.** **Упражнения с малыми обручами**	Практика	1. Принятие различных И.П. с обручем в руках.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	13. 12	
29		Практика	2. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность	15.12	

				выполнения действия		
30	**Тема 2.5.** **Упражнения с малыми мячами.** .	Практика	1. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	20.12	
31		Практика	1. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание, ловля после прокатывания.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	22.12	
32	**Тема 2.6.** **Упражнения с большими мячами**	Практика	1. Поднимание мяча вверх, вперёд, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя, с одного места в другое.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	27.12	

33	**Тема 2.7.** **Лазанье и перелезание.**	Практика	1. Перелезание на четвереньках.		12.01	
34		Практика	2. Лазанья вверх и вниз по гимнастической стенке.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	17.01	
35		Практика	3. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.		19.01	
36		Практика	4. Перелезание сквозь гимнастические обручи.		24.01	
37	**Тема 2.8.** **Упражнения на равновесие.** .	Практика	1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4-сек). Ходьба по доске положенной на пол.		26.01	
38		Практика	2. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение переступанием в медленном темпе.		31.01	
39		Практика	3. Передача и переноска предметов, спортивного оборудования.		02.02	

40	**Тема 2.9.** **Упражнение для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.**	Практика	1. Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалами на вытянутые руки.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	07.02	
41		Практика	2. Построение в круг по ориентиру. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.		14.02	
42		Практика	3. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.		16.02	
43		Практика	4. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.		21.02	
19.Подвижные игры (3 часа)						
44	**Тема 4.2.** **Игры с элементами развивающих упражнений.**	Практика	1. «Совушка», «Мы солдаты».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность	28.02	

45		Практика	2. «Мы солдаты», «Слушай сигнал».	выполнения действия	02.03	
46		Практика	3. «Слушай сигнал», «Удочка».		07.03	
			Зимние каникулы 28.12 -10.01.23			
Подвижные игры (13 часов)						
47	**Тема 4.1.** **Коррекционные игры**	Практика	1. «Наблюдатель», «Смекалистый».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	09.03	
48		Практика	2. «Палочник и палочки».		14.03	
49		Практика	3. «Стой прямо», «Иди прямо».		16.03	
50		Практика	4. «Наблюдатель», «По канату».		21.03	
51		Практика	5. «Совушка», « Мы солдаты».		23.03	
52	**Тема 4.3.** **Игры с бегом**	Практика	2. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей,	04.04	

53		Практика	3. «Весёлые эстафеты», «Филин и пташки».	оценивать правильность выполнения действия	06.04	
54	**Тема 4.4.** **Игры с прыжками.** 1. «Мячик кверху».	Практика	1. «Мячик кверху».		11.04	
55	2. «Мячик кверху».	Практика	2. «Мячик кверху».		13.04	
56	3. «Мячик кверху».	Практика	3. «Мячик кверху».		18.04	
57	**Тема 4.5.** **Игры с метанием и ловлей.**	Практика	1. «Метко в цель», «Догони меня».		20.04	
58		Практика	2. «Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».		25.04	
58		Практика	3. «Метко в цель», «Кого назвали, тот и ловит».		27.04	
13.Легкая атлетика (15 часов)						
59	**Тема 1.1.**	Практика	1.Правила поведения на уроках по лёгкой атлетике (техника безопасности).	Познавательное: обьяснить для чего нужно	02.05	

	Общие сведения			занятие, выполнение поставленной задачи, уметь показать технику упражнений		
60		Практика	2. Правила утренней гигиены и их значение для человека.		04.05	
61	**Тема 1.2.** **Ходьба.**	Практика	1. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем.	Регулятивное: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в соответствии с поставленной задачей, оценивать правильность выполнения действия	11.05	
62		Практика	2. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.		16.05	
63		Практика	3. Ходьба с сохранением правильной осанки		18.05	
64	.	Практика	4. Ходьба в чередовании с бегом		23.05	
65		Практика	5. Ходьба в чередовании с бегом		25.05	

Итого 65 часов

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 КИМ (контрольно-измерительный материал)

Контроль физической подготовленности обучающихся
(контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 4а классе.

Контрольные Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11.4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1.25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
МО учителей	Педагогическим советом	Директор КГКОУ ШИ 4 Жабицкая
Протокол № 4 от 20.05.2022 г.	Протокол № 9 от 13.06.2022 г.	Приказ № 230 от 13.06.2022 г.

Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

Этапы обучения: II 6-11 классы

Предмет: Физическая культура
Форма обучения: очная
Классы/обучающийся: 7А
Программа обучения: основная общеобразовательная программа, адаптированная для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Белобородов Виктор Фёдорович, первая категория.

г. Хабаровск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

XXIX. Пояснительная записка _____3
XXX. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся _____5
XXXI. Содержание учебного предмета _____6
XXXII. Тематическое планирование по предмету _____8
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____9
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____20

I Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 7А класса разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными документами:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 с изменениями и дополнениями от 01 марта 2019г;

Приказа от 17 июля 2015г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015»

федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;

перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011);

Уставом КГКОУ ШИ № 4 города Хабаровска

Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами Образовательного учреждения:

- Учебным планом Образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год,
- Положением о рабочей программе, основной общеобразовательной программой адаптированной для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Структура рабочей программы имеет следующий обязательный состав компонентов:

- основные требования к знаниям обучающихся;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7А класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.

Реализация программы осуществляется с учетом особенностей развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Компенсация особенностей развития направлена на формирование жизненной компетенции развивающейся личности, обязательности непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы, научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования, удлинения сроков получения образования, систематическую актуализации сформированных у обучающихся знаний и умений.

Программа разработана на основе программы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой под редакцией В.В. Воронковой, «Физическая культура» Москва, «Просвещение», 2010, опубликованной 2-х сборниках программ. Сборник 1. М., «Владос», 2011

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018№345:

1. Мозговой В.М. “Уроки физической культуры 5-9 классы”.-М.: Просвещение 2009
2 Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского.
3.Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга 2012, Е.В. Попова. О.В. Старолавникова
4.Физическая культура 5-7 класс :учеб. для общеобразовательных организаций/В.И.Лях, М.Я.Веленский -2-е изд.-М.: Просвещение,2014-256стр.
5. В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2013
6. Г.И. Погадаев Готовимся к выполнению нормативов ГТО. АО «Первая Образцовая типография» 2016 г.

- Мультимедийные презентации.

. http://www.school.edu.ru/ -Российский образовательный портал

- Электронные образовательные ресурсы:

http://school-collection.edu.ru/-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://www.sportreferats.narod.ru/- Рефераты на спортивную тематику.

Программа учебного предмета „Физическая культура “ рассчитана на обучение с 7-го по 11-й класс. Программой отводится на изучение физической культуры 406 час0в, которые распределяются по классам следующим образом:

6 класс – 68 часов (2 часа в неделю).
7 класс - 68 часов (2 часа в неделю).
8 класс – 66 часов (2 часа в неделю),
9 класс – 68 часов(2 часа в неделю).
10 класс – 67 часов (2часа в неделю).
11 класс – 69 часов (2 часа в неделю)

При реализации программы используются следующие формы, периодичность и порядок текущего, промежуточного (четверть) и итогового контроля успеваемости обучающихся. Формы промежуточной и итоговой аттестации: тесты, самостоятельные работы, рефераты, сдача нормативов, индивидуальная работа.

Цели и задачи реализации учебного предмета:

Основная цель рабочей программы - 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.

Основные задачи изучения предмета:

—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.

II Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Обучающиеся должны уметь:

• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
• лазать по канату способом в три приема;
• ходить спортивной ходьбой;
• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
• правильно финишировать в беге на 60 м;

• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

III Содержание учебного предмета (68 часов)

Реализация рабочей программы осуществляется в 5 классе. Обучающиеся по программе – это дети в возрасте 13-18 лет, уровень компетентности которых должен соответствовать требованиям к уровню знаний, умений и навыков обучающихся, окончивших 6 -10 класс. Учебный материал в ходе реализации программы изучается тематическими разделами. Изучение каждого раздела осуществляется посредством применения различных методик и технологий, обеспечивающих достижение требуемого результата, на изучение каждого раздела отводится определенное количество часов.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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
История физической культуры.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическое развитие.
Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.
Физическая культура (основные понятия)
Физическая культура. Физическое воспитание
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

РАЗДЕЛ 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий. Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от

30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30-60 м с учетом времени. Специально беговые упражнения. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Прыжок в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Приземление на мат или яму с песком.

Развитие выносливости: кросс от 1500 – 2500 м., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много - скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Медленней бег на стадионе до 2,5-7мин. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 м.

РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА.

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе. Лазание по вертикальной лестнице. Акробатические упражнения. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (игра БОЧЧЕ, пионербол, волейбол, баскетбол. минифутбол, настольный теннис.)

Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.
Практический материал
Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.
Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.
Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.
Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».
Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

РАЗДЕЛ 5. ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО).

Правила проведения упражнений по программе ГТО, Техника безопасности при сдаче нормативов по ГТО. Обще развивающие упражнения для подготовке к сдаче нормативов по ГТО. Техника сдачи нормативов ГТО.

В программе программный материал делится на две части: базовую и *вариативную.*

В *базовую часть* входит материал в соответствие с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал теоретические сведения о физической культуре. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

IV Тематическое планирование 7А класса

№	Наименование раздела учебного материала	Количество часов на изучение раздела	Количество контроль-ных нормативов
1	Теоритические сведения о физической культуре	5	
2	Легкая атлетика	16	2
3	Гимнастика	9	2
4	Спортивные игры	24	2
5	ГТО	14	2
		68ч	8ч

Приложение к рабочей программе 1 (РП № -2022/2023г)

Календарно-тематическое планирование 7А класса

пп	Раздел Тема урока	**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**		Оценочный инструментарий	Дата по плану	Дата по факту
		Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь			
Раздел 1. «Легкая атлетика» 16 часов «Теоретические сведения о физической культуре» 1 час.						
1	Правила поведения на уроках физической культуры. (**Теория.**)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках физической культуры	Соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простей-ший комплекс ОРУ.		02.09.	
2	**Лёгкая атлетика.** Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		06.09	
3	Стартовый разгон	Технику выполнения стартового разгона.	Выполнять стартовый разгон и удерживать скорость.		09.09	
4	Высокий старт Эстафеты.	Техника выполнений команд «На старт», «Марш».	Выполнять стартовый разгон.		13.09	
5	Финальное усилие.	Понятие финиширования.	Выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с высокого старта 40-50 метров.		16.09	
6	Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		20.09	

		правилах безопасного поведения на беговой дорожке.				
7	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		23.09	
8	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		27.09	
9	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		30.09	
10	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		04.10	
11	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		07.10	
12	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		11.10	
13	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		14.10	
14	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		18.10	
15	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		21.10	
16	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		25.10	
17	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		28.10	
	Осенние каникулы				**С 31 октября – 6 ноября**	

18	История физической культуры. (**Теория**)	Знать краткую характеристику видов спорта, зимние и летние виды спорта входящие в Олимпийские игры.	Уметь применять на практике оздоровительные процедуры.		08.11	
Раздел 2. «Гимнастика» 9 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
19	**Гимнастика.** ТБ на уроках гимнастики. (**Теория**.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ.		11.11	
20	Строевые упражнения.	Знать построение в шеренгу в колонну.	Уметь строиться в шеренгу, колонну, рассчитываться в строю по порядку номеров.		15.11	
21	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения на координацию.	Уметь выполнять гимнастические упражнения на координацию.		18.11	
22	Комбинации из акробатических упражнений.	Знать комбинацию из акробатических упражнений.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		22.11	
23	Развитие гибкости	Знать упражнения для развития гибкости.	Выполнять упражнения: мост, стойка на лопатках, ласточка.		25.11	
24	Кувырок вперед.	Знать исходное положение и группировку для выполнения кувырка вперёд.	Уметь группироваться и выполнять кувырок.		29.11	
25	Стойка на лопатках.	Знать исходное положение и иметь представление о стойке на лопатках.	Уметь из исходного положения лёжа на полу делать стойку на лопатках.		02.12	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать упражнения для выполнения скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.		06.12	
27	Развитие координационных	Знать упражнения для	Уметь выполнять		09.12	

	способностей.	выполнения координационных способностей.	упражнения на координацию.			
28	Комбинации из ранее освоенных элементов.	Знать комбинацию упражнений из ранее разученных.	Уметь выполнять: шаги, подпрыгивания, ласточку, мост.		13.12	
Раздел 3. «Спортивные игры» 24 часа» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
29	**Спортивные игры.** Правила игры «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать правила и историю игры	Уметь на точность запускать шар в цель		16.12	
30	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		20.12	
31	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		23.12	
32	Правила соревнований в спортивных играх(**Теория**).	Знать какие бывают спортивные игры и простейшие правила соревнований.	Уметь применять свои знания в спортивных играх.		27.12	
	Зимние каникулы				**С 28 декабря – 10 января 2023**	
33	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		13.01	
34	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		17.01	
35	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		20.01	
36	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		24.01	
37	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		27.01	
38	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		31.01	

39	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		03.02	
40	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		07.02	
41	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		10.02	
42	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		14.02	
43	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		17.02	
44	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		21.02	
45	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		24.02	
46	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		28.02	
47	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		03.03	
48	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		07.03	
49	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		10.03	
50	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		14.03	
51	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		17.03	
52	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		21.03	
53	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		24.03	
Весенние каникулы						**27 марта – 02 апреля**
Раздел 4. «Готов к труду и обороне ГТО» 14 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
54	Сдача нормативов ГТО. (**Теория.**)	Должен знать дозировку, правила	Должен овладеть		04.04	

		и технику выполнения физических упражнений.	разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.			
55	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		07.04	
56	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		11.04	
57	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		14.04	
58	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		18.04	
59	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		21.04	
60	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		25.04	
61	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		28.04	
62	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями		02.05	

			физической культуры.			
63	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		05.05	
64	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		12.05	
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		16.05	
66	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		19.05	
67	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		23.05	
68	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		26.05	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (КИМ)

Контроль физической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 7А классе.

Контрольные Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11.4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1.25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

«Рассмотрено» МО учителей Протокол № 4 от 20.05.2022 г.	«Принято» Педагогическим советом Протокол № 9 от 13.06.2022 г.	«Утверждаю» Директор КГКОУ ШИ 4 [illegible] Кабецкая Приказ № 230 от 13.06.2022 г.

Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

Этапы обучения: II 6-11 классы

Предмет: Физическая культура
Форма обучения: очная
Классы/обучающийся: 7Б
Программа обучения: основная общеобразовательная программа, адаптированная для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Белобородов Виктор Фёдорович, первая категория.

г. Хабаровск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

XXXIII. Пояснительная записка _____3
XXXIV. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся _____5
XXXV. Содержание учебного предмета _____6
XXXVI. Тематическое планирование по предмету _____8
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____9
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____20

I Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 7Б класса разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными документами:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 с изменениями и дополнениями от 01 марта 2019г;

Приказа от 17 июля 2015г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015»

федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;

перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011);

Уставом КГКОУ ШИ № 4 города Хабаровска

Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами Образовательного учреждения:

- Учебным планом Образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год,
- Положением о рабочей программе, основной общеобразовательной программой адаптированной для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Структура рабочей программы имеет следующий обязательный состав компонентов:

- основные требования к знаниям обучающихся;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 7Б класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.

Реализация программы осуществляется с учетом особенностей развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Компенсация особенностей развития направлена на формирование жизненной компетенции развивающейся личности, обязательности непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы, научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования, удлинения сроков получения образования, систематическую актуализации сформированных у обучающихся знаний и умений.

Программа разработана на основе программы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой под редакцией В.В. Воронковой, «Физическая культура» Москва, «Просвещение», 2010, опубликованной 2-х сборниках программ. Сборник 1. М., «Владос», 2011

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018№345:

1. Мозговой В.М. “Уроки физической культуры 5-9 классы”.-М.: Просвещение 2009
2 Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского.
3.Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга 2012, Е.В. Попова. О.В. Старолавникова
4.Физическая культура 5-7 класс :учеб. для общеобразовательных организаций/В.И.Лях, М.Я.Веленский -2-е изд.-М.: Просвещение,2014-256стр.
5. В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2013
6. Г.И. Погадаев Готовимся к выполнению нормативов ГТО. АО «Первая Образцовая типография» 2016 г.

- Мультимедийные презентации.

. http://www.school.edu.ru/ -Российский образовательный портал

- Электронные образовательные ресурсы:

http://school-collection.edu.ru/-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://www.sportreferats.narod.ru/- Рефераты на спортивную тематику.

Программа учебного предмета „Физическая культура “ рассчитана на обучение с 7-го по 11-й класс. Программой отводится на изучение физической культуры 406 час0в, которые распределяются по классам следующим образом:

7А класс – 68 часов (2 часа в неделю).
7Б класс - 68 часов (2 часа в неделю).
8 класс – 66 часов (2 часа в неделю),
9 класс – 68 часов(2 часа в неделю).
10 класс – 67 часов (2часа в неделю).
11 класс – 69 часов (2 часа в неделю)

При реализации программы используются следующие формы, периодичность и порядок текущего, промежуточного (четверть) и итогового контроля успеваемости обучающихся. Формы промежуточной и итоговой аттестации: тесты, самостоятельные работы, рефераты, сдача нормативов, индивидуальная работа.

Цели и задачи реализации учебного предмета:

Основная цель рабочей программы - 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.

Основные задачи изучения предмета:

—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.

II Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Обучающиеся должны уметь:

• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
• лазать по канату способом в три приема;
• ходить спортивной ходьбой;
• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
• правильно финишировать в беге на 60 м;
• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

III Содержание учебного предмета (68 часов)

Реализация рабочей программы осуществляется в 5 классе. Обучающиеся по программе – это дети в возрасте 13-18 лет, уровень компетентности которых должен соответствовать требованиям к уровню знаний, умений и навыков обучающихся, окончивших 6 -10 класс. Учебный материал в ходе реализации программы изучается тематическими разделами. Изучение каждого раздела осуществляется посредством применения различных методик и технологий, обеспечивающих достижение требуемого результата, на изучение каждого раздела отводится определенное количество часов.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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
История физической культуры.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическое развитие.
Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.
Физическая культура (основные понятия)
Физическая культура. Физическое воспитание
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

РАЗДЕЛ 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий. Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30-60 м с учетом времени. Специально беговые упражнения. Техника метания малого мяча: метание теннисного

мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Прыжок в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Приземление на мат или яму с песком.

Развитие выносливости: кросс от 1500 – 2500 м., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много - скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Медленней бег на стадионе до 2,5-7мин. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 м.

РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА.

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе. Лазание по вертикальной лестнице. Акробатические упражнения. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (игра БОЧЧЕ, пионербол, волейбол, баскетбол. минифутбол, настольный теннис.)

Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

РАЗДЕЛ 5. ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО).

Правила проведения упражнений по программе ГТО, Техника безопасности при сдаче нормативов по ГТО. Обще развивающие упражнения для подготовке к сдаче нормативов по ГТО. Техника сдачи нормативов ГТО.

В программе программный материал делится на две части: базовую и *вариативную.*

В *базовую часть* входит материал в соответствие с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал теоретические сведения о физической культуре. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

IV Тематическое планирование 11 класса

№	Наименование раздела учебного материала	Количество часов на изучение раздела	Количество контроль-ных нормативов
1	Теоритические сведения о физической культуре	5	
2	Легкая атлетика	16	2
3	Гимнастика	9	2
4	Спортивные игры	24	2
5	ГТО	14	2
		68ч	8ч

Приложение к рабочей программе 1 (РП № -2022/2023г)

Календарно-тематическое планирование 7Б класса

пп	Раздел Тема урока	**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**		Оценочный инструментарий	Дата по плану	Дата по факту
		Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь			
Раздел 1. «Легкая атлетика» 16 часов «Теоретические сведения о физической культуре» 1 час.						
1	Правила поведения на уроках физической культуры. (**Теория.**)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках физической культуры	Соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простей-ший комплекс ОРУ.		02.09.	
2	**Лёгкая атлетика.** Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		07.09	
3	Стартовый разгон	Технику выполнения стартового разгона.	Выполнять стартовый разгон и удерживать скорость.		09.09	
4	Высокий старт Эстафеты.	Техника выполнений команд «На старт», «Марш».	Выполнять стартовый разгон.		14.09	
5	Финальное усилие.	Понятие финиширования.	Выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с высокого старта 40-50 метров.		16.09	
6	Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		21.09	

		правилах безопасного поведения на беговой дорожке.				
7	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		23.09	
8	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		27.09	
9	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		30.09	
10	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		05.10	
11	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		07.10	
12	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		12.10	
13	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		14.10	
14	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		19.10	
15	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		21.10	
16	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		26.10	
17	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		28.10	
	Осенние каникулы				**С 31 октября – 6 ноября**	

18	История физической культуры. (**Теория**)	Знать краткую характеристику видов спорта, зимние и летние виды спорта входящие в Олимпийские игры.	Уметь применять на практике оздоровительные процедуры.		09.11	
Раздел 2. «Гимнастика» 9 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
19	**Гимнастика.** ТБ на уроках гимнастики. (**Теория**.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ.		11.11	
20	Строевые упражнения.	Знать построение в шеренгу в колонну.	Уметь строиться в шеренгу, колонну, рассчитываться в строю по порядку номеров.		16.11	
21	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения на координацию.	Уметь выполнять гимнастические упражнения на координацию.		18.11	
22	Комбинации из акробатических упражнений.	Знать комбинацию из акробатических упражнений.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		23.11	
23	Развитие гибкости	Знать упражнения для развития гибкости.	Выполнять упражнения: мост, стойка на лопатках, ласточка.		25.11	
24	Кувырок вперед.	Знать исходное положение и группировку для выполнения кувырка вперёд.	Уметь группироваться и выполнять кувырок.		30.11	
25	Стойка на лопатках.	Знать исходное положение и иметь представление о стойке на лопатках.	Уметь из исходного положения лёжа на полу делать стойку на лопатках.		02.12	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать упражнения для выполнения скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.		07.12	
27	Развитие координационных	Знать упражнения для	Уметь выполнять		09.12	

	способностей.	выполнения координационных способностей.	упражнения на координацию.			
28	Комбинации из ранее освоенных элементов.	Знать комбинацию упражнений из ранее разученных.	Уметь выполнять: шаги, подпрыгивания, ласточку, мост.		14.12	
Раздел 3. «Спортивные игры» 24 часа» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
29	**Спортивные игры.** Правила игры «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать правила и историю игры	Уметь на точность запускать шар в цель		16.12	
30	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		21.12	
31	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		23.12	
	Зимние каникулы				**С 28 декабря – 10 января 2023**	
32	Правила соревнований в спортивных играх(**Теория**).	Знать какие бывают спортивные игры и простейшие правила соревнований.	Уметь применять свои знания в спортивных играх.		11.01	
33	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		13.01	
34	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		18.01	
35	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		20.01	
36	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		25.01	
37	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		27.01	
38	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		01.02	

39	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		03.02	
40	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		08.02	
41	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		10.02	
42	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		15.02	
43	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		17.02	
44	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		22.02	
45	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		24.02	
46	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		01.03	
47	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		03.03	
48	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		10.03	
49	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		15.03	
50	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		17.03	
51	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		22.03	
52	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		24.03	
Весенние каникулы						**27 марта – 02 апреля**
Раздел 4. «Готов к труду и обороне ГТО» 14 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
53	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		05.04	
54	Сдача нормативов ГТО. (**Теория.**)	Должен знать дозировку, правила	Должен овладеть		07.04	

		и технику выполнения физических упражнений.	разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.			
55	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		12.04	
56	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		14.04	
57	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		19.04	
58	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		21.04	
59	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		25.04	
60	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		28.04	
61	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		03.05	
62	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями		05.05	

			физической культуры.			
63	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		10.05	
64	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		12.05	
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		17.05	
66	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		19.05	
67	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		24.05	
68	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		26.05	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (КИМ)

Контроль физической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 7Б классе.

Контрольные Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11.4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1.25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
МО учителей	Педагогическим советом	Директор КГКОУ ШИ 4
		Жабецкая
Протокол № 4 от 20.05.2022 г.	Протокол № 9 от 13.06.2022 г.	Приказ № 230 от 13.06.2022 г.

Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

Этапы обучения: II 6-11 классы

Предмет: Физическая культура
Форма обучения: очная
Классы/обучающийся: 8
Программа обучения: основная общеобразовательная программа, адаптированная для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Белобородов Виктор Фёдорович, первая категория.

г. Хабаровск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

XXXVII. Пояснительная записка _____3
XXXVIII. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся _____5
XXXIX. Содержание учебного предмета _____6
XL. Тематическое планирование по предмету _____8
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____9
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____20

I Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 8 класса разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными документами:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 с изменениями и дополнениями от 01 марта 2019г;

Приказа от 17 июля 2015г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015»

федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;

перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011);

Уставом КГКОУ ШИ № 4 города Хабаровска

Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами Образовательного учреждения:

- Учебным планом Образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год,
- Положением о рабочей программе, основной общеобразовательной программой адаптированной для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Структура рабочей программы имеет следующий обязательный состав компонентов:

- основные требования к знаниям обучающихся;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.

Реализация программы осуществляется с учетом особенностей развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Компенсация особенностей развития направлена на формирование жизненной компетенции развивающейся личности, обязательности непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы, научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования, удлинения сроков получения образования, систематическую актуализации сформированных у обучающихся знаний и умений.

Программа разработана на основе программы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой под редакцией В.В. Воронковой, «Физическая культура» Москва, «Просвещение», 2010, опубликованной 2-х сборниках программ. Сборник 1. М., «Владос», 2011

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018№345:

1. Мозговой В.М. “Уроки физической культуры 5-9 классы”.-М.: Просвещение 2009
2 Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского.
3.Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга 2012, Е.В. Попова. О.В. Старолавникова
4.Физическая культура 5-7 класс :учеб. для общеобразовательных организаций/В.И.Лях, М.Я.Веленский -2-е изд.-М.: Просвещение,2014-256стр.
5. В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2013
6. Г.И. Погадаев Готовимся к выполнению нормативов ГТО. АО «Первая Образцовая типография» 2016 г.

- Мультимедийные презентации.

. http://www.school.edu.ru/ -Российский образовательный портал

- Электронные образовательные ресурсы:

http://school-collection.edu.ru/-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://www.sportreferats.narod.ru/- Рефераты на спортивную тематику.

Программа учебного предмета „Физическая культура “ рассчитана на обучение с 7-го по 11-й класс. Программой отводится на изучение физической культуры 68 часов, которые распределяются по классам следующим образом:

6 класс – 68 часов (2 часа в неделю).
7 класс - 68 часов (2 часа в неделю).
8 класс – 66 часов (2 часа в неделю),
9 класс – 68 часов(2 часа в неделю).
10 класс – 67 часов (2часа в неделю).
11 класс – 69 часов (2 часа в неделю)

При реализации программы используются следующие формы, периодичность и порядок текущего, промежуточного (четверть) и итогового контроля успеваемости обучающихся. Формы промежуточной и итоговой аттестации: тесты, самостоятельные работы, рефераты, сдача нормативов, индивидуальная работа.

Цели и задачи реализации учебного предмета:

Основная цель рабочей программы - 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.

Основные задачи изучения предмета:

—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.

II Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Обучающиеся должны уметь:

• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
• лазать по канату способом в три приема;
• ходить спортивной ходьбой;
• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
• правильно финишировать в беге на 60 м;
• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

III Содержание учебного предмета (66 часов)

Реализация рабочей программы осуществляется в 5 классе. Обучающиеся по программе – это дети в возрасте 13-18 лет, уровень компетентности которых должен соответствовать требованиям к уровню знаний, умений и навыков обучающихся, окончивших 6 -10 класс. Учебный материал в ходе реализации программы изучается тематическими разделами. Изучение каждого раздела осуществляется посредством применения различных методик и технологий, обеспечивающих достижение требуемого результата, на изучение каждого раздела отводится определенное количество часов.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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
История физической культуры.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическое развитие.
Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.
Физическая культура (основные понятия)
Физическая культура. Физическое воспитание
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

РАЗДЕЛ 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий. Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30-60 м с учетом времени. Специально беговые упражнения. Техника метания малого мяча: метание теннисного

мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Прыжок в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Приземление на мат или яму с песком.

Развитие выносливости: кросс от 1500 – 2500 м., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много - скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Медленней бег на стадионе до 2,5-7мин. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 м.

РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА.

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе. Лазание по вертикальной лестнице. Акробатические упражнения. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (игра БОЧЧЕ, пионербол, волейбол, баскетбол. минифутбол, настольный теннис.)

Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

РАЗДЕЛ 5. ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО).

Правила проведения упражнений по программе ГТО, Техника безопасности при сдаче нормативов по ГТО. Обще развивающие упражнения для подготовке к сдаче нормативов по ГТО. Техника сдачи нормативов ГТО.

В программе программный материал делится на две части: базовую и *вариативную.*

В *базовую часть* входит материал в соответствие с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал теоретические сведения о физической культуре. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

IV Тематическое планирование 8 класса

№	Наименование раздела учебного материала	Количество часов на изучение раздела	Количество контроль-ных нормативов
1	Теоритические сведения о физической культуре	5	
2	Легкая атлетика	16	2
3	Гимнастика	9	2
4	Спортивные игры	24	2
5	ГТО	12	2
		66ч	8ч

Приложение к рабочей программе 1 (РП № -2022/2023г)

Календарно-тематическое планирование 8 класса

пп	Раздел Тема урока	**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**		Оценочный инструментарий	Дата по плану	Дата по факту
		Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь			
Раздел 1. «Легкая атлетика» 16 часов «Теоретические сведения о физической культуре» 1 час.						
1	Правила поведения на уроках физической культуры. (**Теория.**)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках физической культуры	Соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простей-ший комплекс ОРУ.		05.09.	
2	**Лёгкая атлетика.** Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		07.09	
3	Стартовый разгон	Технику выполнения стартового разгона.	Выполнять стартовый разгон и удерживать скорость.		12.09	
4	Высокий старт Эстафеты.	Техника выполнений команд «На старт», «Марш».	Выполнять стартовый разгон.		14.09	
5	Финальное усилие.	Понятие финиширования.	Выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с высокого старта 40-50 метров.		19.09	
6	Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		21.09	

		правилах безопасного поведения на беговой дорожке.				
7	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		26.09	
8	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		28.09	
9	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		03.10	
10	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		05.10	
11	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		10.10	
12	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		12.10	
13	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		17.10	
14	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		19.10	
15	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		24.10	
16	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		26.10	
	Осенние каникулы			**С 31 октября – 6 ноября**		
17	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		07.11	
18	История физической культуры. (**Теория**)	Знать краткую характеристику видов спорта,	Уметь применять на практике оздоровительные		09.11	

		зимние и летние виды спорта входящие в Олимпийские игры.	процедуры.			
Раздел 2. «<u>Гимнастика</u>» 9 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
19	**Гимнастика.** ТБ на уроках гимнастики. (**Теория**.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ.		14.11	
20	Строевые упражнения.	Знать построение в шеренгу в колонну.	Уметь строиться в шеренгу, колонну, рассчитываться в строю по порядку номеров.		16.11	
21	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения на координацию.	Уметь выполнять гимнастические упражнения на координацию.		21.11	
22	Комбинации из акробатических упражнений.	Знать комбинацию из акробатических упражнений.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		23.11	
23	Развитие гибкости	Знать упражнения для развития гибкости.	Выполнять упражнения: мост, стойка на лопатках, ласточка.		28.11	
24	Кувырок вперед.	Знать исходное положение и группировку для выполнения кувырка вперёд.	Уметь группироваться и выполнять кувырок.		30.11	
25	Стойка на лопатках.	Знать исходное положение и иметь представление о стойке на лопатках.	Уметь из исходного положения лёжа на полу делать стойку на лопатках.		05.12	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать упражнения для выполнения скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.		07.12	
27	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения для выполнения координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на координацию.		12.12	

28	Комбинации из ранее освоенных элементов.	Знать комбинацию упражнений из ранее разученных.	Уметь выполнять: шаги, подпрыгивания, ласточку, мост.		14.12	
Раздел 3. «Спортивные игры» 24 часа» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
29	**Спортивные игры.** Правила игры «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать правила и историю игры	Уметь на точность запускать шар в цель		19.12	
30	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		21.12	
31	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		26.12	
	Зимние каникулы				**С 28 декабря – 10 января 2023**	
32	Правила соревнований в спортивных играх(**Теория**).	Знать какие бывают спортивные игры и простейшие правила соревнований.	Уметь применять свои знания в спортивных играх.		11.01	
33	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		16.01	
34	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		18.01	
35	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		23.01	
36	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		25.01	
37	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		30.01	
38	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		01.02	
39	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		06.02	

40	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		08.02	
41	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		13.02	
42	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		15.02	
43	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		20.02	
44	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		22.02	
45	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		27.02	
46	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		01.03	
47	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		06.03	
48	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		13.03	
49	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		15.03	
50	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		20.03	
51	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		22.03	
Весенние каникулы						**27 марта – 02 апреля**
Раздел 4. «Готов к труду и обороне ГТО» 12 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
52	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		03.04	
53	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		05.04	
54	Сдача нормативов ГТО. (**Теория.**)	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями		10.04	

			физической культуры.			
55	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		12.04	
56	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		17.04	
57	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		19.04	
58	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		24.04	
59	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		26.04	
60	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		03.05	
61	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		08.04	
62	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		10.05	
63	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила	Должен овладеть		15.05	

		и технику выполнения физических упражнений.	разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.			
64	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		17.05	
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		22.05	
66	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		24.05	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (КИМ)

Контроль физической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 8 классе.

Контрольные Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11.4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1.25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
МО учителей	Педагогическим советом	Директор КГКОУ ШИ 4
		Г.Г. Жабицкая
Протокол № 4 от 20.05.2022 г.	Протокол № 9 от 13.06.2022 г.	Приказ № 230 от 13.06.2022 г.

Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

Этапы обучения: II 6-11 классы

Предмет: Физическая культура
Форма обучения: очная
Классы/обучающийся: 9
Программа обучения: основная общеобразовательная программа, адаптированная для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Белобородов Виктор Фёдорович, первая категория.

г. Хабаровск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

XLI. Пояснительная записка _____3
XLII. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся _____5
XLIII. Содержание учебного предмета _____6
XLIV. Тематическое планирование по предмету _____8
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____9
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____20

I Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 9 класса разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными документами:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 с изменениями и дополнениями от 01 марта 2019г;

Приказа от 17 июля 2015г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015»

федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;

перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011);

Уставом КГКОУ ШИ № 4 города Хабаровска

Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами Образовательного учреждения:

- Учебным планом Образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год,
- Положением о рабочей программе, основной общеобразовательной программой адаптированной для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Структура рабочей программы имеет следующий обязательный состав компонентов:

- основные требования к знаниям обучающихся;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.

Реализация программы осуществляется с учетом особенностей развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Компенсация особенностей развития направлена на формирование жизненной компетенции развивающейся личности, обязательности непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы, научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования, удлинения сроков получения образования, систематическую актуализации сформированных у обучающихся знаний и умений.

Программа разработана на основе программы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой под редакцией В.В. Воронковой, «Физическая культура» Москва, «Просвещение», 2010, опубликованной 2-х сборниках программ. Сборник 1. М., «Владос», 2011

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018№345:

1. Мозговой В.М. “Уроки физической культуры 5-9 классы”.-М.: Просвещение 2009
2 Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского.
3.Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга 2012, Е.В. Попова. О.В. Старолавникова
4.Физическая культура 5-7 класс :учеб. для общеобразовательных организаций/В.И.Лях, М.Я.Веленский -2-е изд.-М.: Просвещение,2014-256стр.
5. В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2013
6. Г.И. Погадаев Готовимся к выполнению нормативов ГТО. АО «Первая Образцовая типография» 2016 г.

- Мультимедийные презентации.

. http://www.school.edu.ru/ -Российский образовательный портал

- Электронные образовательные ресурсы:

http://school-collection.edu.ru/-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://www.sportreferats.narod.ru/- Рефераты на спортивную тематику.

Программа учебного предмета „Физическая культура “ рассчитана на обучение с 7-го по 11-й класс. Программой отводится на изучение физической культуры 68 час0в, которые распределяются по классам следующим образом:

7А класс – 68 часов (2 часа в неделю).
7Б класс - 68 часов (2 часа в неделю).
8 класс – 66 часов (2 часа в неделю),
9 класс – 68 часов(2 часа в неделю).
10 класс – 67 часов (2часа в неделю).
11 класс – 69 часов (2 часа в неделю)

При реализации программы используются следующие формы, периодичность и порядок текущего, промежуточного (четверть) и итогового контроля успеваемости обучающихся. Формы промежуточной и итоговой аттестации: тесты, самостоятельные работы, рефераты, сдача нормативов, индивидуальная работа.

Цели и задачи реализации учебного предмета:

Основная цель рабочей программы - 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.

Основные задачи изучения предмета:

—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.

II Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Обучающиеся должны уметь:

• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
• лазать по канату способом в три приема;
• ходить спортивной ходьбой;
• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
• правильно финишировать в беге на 60 м;

• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

III Содержание учебного предмета (68 часов)

Реализация рабочей программы осуществляется в 5 классе. Обучающиеся по программе – это дети в возрасте 13-18 лет, уровень компетентности которых должен соответствовать требованиям к уровню знаний, умений и навыков обучающихся, окончивших 6 -10 класс.
Учебный материал в ходе реализации программы изучается тематическими разделами. Изучение каждого раздела осуществляется посредством применения различных методик и технологий, обеспечивающих достижение требуемого результата, на изучение каждого раздела отводится определенное количество часов.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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
История физической культуры.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическое развитие.
Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.
Физическая культура (основные понятия)
Физическая культура. Физическое воспитание
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

РАЗДЕЛ 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий. Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от

30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30-60 м с учетом времени. Специально беговые упражнения. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Прыжок в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Приземление на мат или яму с песком.

Развитие выносливости: кросс от 1500 – 2500 м., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много - скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Медленней бег на стадионе до 2,5-7мин. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 м.

РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА.

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе. Лазание по вертикальной лестнице. Акробатические упражнения. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (игра БОЧЧЕ, пионербол, волейбол, баскетбол. минифутбол, настольный теннис.)

Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».
Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

РАЗДЕЛ 5. ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО).

Правила проведения упражнений по программе ГТО, Техника безопасности при сдаче нормативов по ГТО. Обще развивающие упражнения для подготовке к сдаче нормативов по ГТО. Техника сдачи нормативов ГТО.

В программе программный материал делится на две части: базовую и *вариативную.*

В *базовую часть* входит материал в соответствие с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал теоретические сведения о физической культуре. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

IV Тематическое планирование 9 класса

№	Наименование раздела учебного материала	Количество часов на изучение раздела	Количество контроль-ных нормативов
1	Теоритические сведения о физической культуре	5	
2	Легкая атлетика	16	2
3	Гимнастика	9	2
4	Спортивные игры	24	2
5	ГТО	14	2
		68ч	8ч

Приложение к рабочей программе 1 (РП № -2022/2023г)

Календарно-тематическое планирование 9 класса

пп	Раздел Тема урока	**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**		Оценочный инструментарий	Дата по плану	Дата по факту
		Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь			
Раздел 1. «Легкая атлетика» 16 часов «Теоретические сведения о физической культуре» 1 час.						
1	Правила поведения на уроках физической культуры. (**Теория.**)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках физической культуры	Соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простей-ший комплекс ОРУ.		01.09.	
2	**Лёгкая атлетика.** Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		05.09	
3	Стартовый разгон	Технику выполнения стартового разгона.	Выполнять стартовый разгон и удерживать скорость.		08.09	
4	Высокий старт Эстафеты.	Техника выполнений команд «На старт», «Марш».	Выполнять стартовый разгон.		12.09	
5	Финальное усилие.	Понятие финиширования.	Выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с высокого старта 40-50 метров.		15.09	
6	Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		19.09	

		правилах безопасного поведения на беговой дорожке.				
7	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		22.09	
8	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		26.09	
9	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		29.09	
10	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		03.10	
11	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		06.10	
12	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		10.10	
13	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		13.10	
14	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		17.10	
15	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		20.10	
16	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		24.10	
17	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		27.10	
18	История физической культуры. (**Теория**)	Знать краткую характеристику видов спорта, зимние и летние виды спорта	Уметь применять на практике оздоровительные процедуры.		31.10	

		входящие в Олимпийские игры.				
Осенние каникулы					**С 31 октября – 6 ноября**	
Раздел 2. «Гимнастика» 9 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
19	**Гимнастика.** ТБ на уроках гимнастики. (**Теория**.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ.		07.11	
20	Строевые упражнения.	Знать построение в шеренгу в колонну.	Уметь строиться в шеренгу, колонну, рассчитываться в строю по порядку номеров.		10.11	
21	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения на координацию.	Уметь выполнять гимнастические упражнения на координацию.		14.11	
22	Комбинации из акробатических упражнений.	Знать комбинацию из акробатических упражнений.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		17.11	
23	Развитие гибкости	Знать упражнения для развития гибкости.	Выполнять упражнения: мост, стойка на лопатках, ласточка.		21.11	
24	Кувырок вперед.	Знать исходное положение и группировку для выполнения кувырка вперёд.	Уметь группироваться и выполнять кувырок.		24.11	
25	Стойка на лопатках.	Знать исходное положение и иметь представление о стойке на лопатках.	Уметь из исходного положения лёжа на полу делать стойку на лопатках.		28.11	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать упражнения для выполнения скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.		01.12	
27	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения для выполнения координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на координацию.		05.12	

28	Комбинации из ранее освоенных элементов.	Знать комбинацию упражнений из ранее разученных.	Уметь выполнять: шаги, подпрыгивания, ласточку, мост.		08.12	
Раздел 3. «Спортивные игры» 24 часа» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
29	**Спортивные игры.** Правила игры «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать правила и историю игры	Уметь на точность запускать шар в цель		12.12	
30	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		15.12	
31	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		19.12	
32	Правила соревнований в спортивных играх(**Теория**).	Знать какие бывают спортивные игры и простейшие правила соревнований.	Уметь применять свои знания в спортивных играх.		22.12	
33	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		26.12	
	Зимние каникулы				**С 28 декабря – 10 января 2023 год**	
34	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		12.01	
35	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		16.01	
36	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		19.01	
37	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		23.01	
38	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		26.01	
39	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		30.01	
40	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		02.02	
41	Игра в баскетбол, тактика и техника	Знать правила игры, размеры	Уметь применять выученные		06.02	

	игры	спортивной площадки.	приёмы во время уроков.			
42	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		09.02	
43	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		13.02	
44	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		16.02	
45	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		20.02	
46	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		27.02	
47	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		02.03	
48	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		06.03	
49	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		09.03	
50	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		13.03	
51	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		16.03	
52	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		20.03	
53	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		23.03	
Весенние каникулы						**27 марта – 02 апреля**
Раздел 4. «Готов к труду и обороне ГТО» 14 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
54	Сдача нормативов ГТО. (**Теория.**)	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		03.04	
55	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения	Должен овладеть разнообразными двигательными		06.04	

		физических упражнений.	навыками и умениями физической культуры.			
56	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		10.04	
57	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		13.04	
58	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		17.04	
59	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		20.04	
60	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		24.04	
61	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		27.04	
62	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		04.05	
63	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		08.05	

64	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		11.05	
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		15.05	
66	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		18.05	
67	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		22.05	
68	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		25.05	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (КИМ)

Контроль физической подготовленности обучающихся (контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 9 классе.

Контрольные Упражнения			**Девочки**		**Мальчики**	
«5»	**«4»**		**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11.4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1.25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 4»

«Рассмотрено»	«Принято»	«Утверждаю»
МО учителей	Педагогическим советом	Директор КГКОУ ШИ 4
		Е.Г. Жабицкая
Протокол № 4 от 20.05.2022 г.	Протокол № 9 от 13.06.2022 г.	Приказ № 230 от 13.06.2022 г.

Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

Этапы обучения: II 6-11 классы

Предмет: Физическая культура
Форма обучения: очная
Классы/обучающийся: 10
Программа обучения: основная общеобразовательная программа, адаптированная для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Белобородов Виктор Фёдорович, первая категория.

г. Хабаровск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

XLV. Пояснительная записка _____3
XLVI. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся _____5
XLVII. Содержание учебного предмета _____6
XLVIII. Тематическое планирование по предмету _____8
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____9
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____20

I Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10 класса разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными документами:
Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;
Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 с изменениями и дополнениями от 01 марта 2019г;
Приказа от 17 июля 2015г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015»
федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;
перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);
Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011);
Уставом КГКОУ ШИ № 4 города Хабаровска
Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами Образовательного учреждения:

- Учебным планом Образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год,
- Положением о рабочей программе, основной общеобразовательной программой адаптированной для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Структура рабочей программы имеет следующий обязательный состав компонентов:

- основные требования к знаниям обучающихся;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.

Реализация программы осуществляется с учетом особенностей развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Компенсация особенностей развития направлена на формирование жизненной компетенции развивающейся личности, обязательности непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы, научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования, удлинения сроков получения образования, систематическую актуализации сформированных у обучающихся знаний и умений.

Программа разработана на основе программы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой под редакцией В.В. Воронковой, «Физическая культура» Москва, «Просвещение», 2010, опубликованной 2-х сборниках программ. Сборник 1. М., «Владос», 2011

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018№345:

1. Мозговой В.М. “Уроки физической культуры 5-9 классы”.-М.: Просвещение 2009
2 Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского.
3.Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга 2012, Е.В. Попова. О.В. Старолавникова
4.Физическая культура 5-7 класс :учеб. для общеобразовательных организаций/В.И.Лях, М.Я.Веленский -2-е изд.-М.: Просвещение,2014-256стр.
5. В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2013
6. Г.И. Погадаев Готовимся к выполнению нормативов ГТО. АО «Первая Образцовая типография» 2016 г.

- Мультимедийные презентации.

. http://www.school.edu.ru/ -Российский образовательный портал

- Электронные образовательные ресурсы:

http://school-collection.edu.ru/-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://www.sportreferats.narod.ru/- Рефераты на спортивную тематику.

Программа учебного предмета „Физическая культура “ рассчитана на обучение с 7-го по 11-й класс. Программой отводится на изучение физической культуры 68 час0в, которые распределяются по классам следующим образом:

7А класс – 68 часов (2 часа в неделю).
7Б класс - 68 часов (2 часа в неделю).
8 класс – 66 часов (2 часа в неделю),
9 класс – 68 часов(2 часа в неделю).
10 класс – 67 часов (2часа в неделю).
11 класс – 69 часов (2 часа в неделю)

При реализации программы используются следующие формы, периодичность и порядок текущего, промежуточного (четверть) и итогового контроля успеваемости обучающихся. Формы промежуточной и итоговой аттестации: тесты, самостоятельные работы, рефераты, сдача нормативов, индивидуальная работа.

Цели и задачи реализации учебного предмета:

Основная цель рабочей программы - 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.

Основные задачи изучения предмета:

—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.

II Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:

• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Обучающиеся должны уметь:

• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
• лазать по канату способом в три приема;
• ходить спортивной ходьбой;
• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
• правильно финишировать в беге на 60 м;
• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;

• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

III Содержание учебного предмета (67 часов)

Реализация рабочей программы осуществляется в 5 классе. Обучающиеся по программе – это дети в возрасте 13-18 лет, уровень компетентности которых должен соответствовать требованиям к уровню знаний, умений и навыков обучающихся, окончивших 6 -11 класс. Учебный материал в ходе реализации программы изучается тематическими разделами. Изучение каждого раздела осуществляется посредством применения различных методик и технологий, обеспечивающих достижение требуемого результата, на изучение каждого раздела отводится определенное количество часов.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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
История физической культуры.
Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическое развитие.
Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.
Физическая культура (основные понятия)
Физическая культура. Физическое воспитание
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.
Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

РАЗДЕЛ 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий. Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30-60 м с учетом времени. Специально беговые упражнения. Техника метания малого мяча: метание теннисного

мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Прыжок в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Приземление на мат или яму с песком.

Развитие выносливости: кросс от 1500 – 2500 м., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много - скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Медленней бег на стадионе до 2,5-7мин. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 м.

РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА.

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе. Лазание по вертикальной лестнице. Акробатические упражнения. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (игра БОЧЧЕ, пионербол, волейбол, баскетбол. минифутбол, настольный теннис.)

Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

РАЗДЕЛ 5. ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО).

Правила проведения упражнений по программе ГТО, Техника безопасности при сдаче нормативов по ГТО. Обще развивающие упражнения для подготовке к сдаче нормативов по ГТО. Техника сдачи нормативов ГТО.

В программе программный материал делится на две части: базовую и *вариативную.*

В *базовую часть* входит материал в соответствие с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал теоретические сведения о физической культуре. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

IV Тематическое планирование 11 класса

№	Наименование раздела учебного материала	Количество часов на изучение раздела	Количество контроль-ных нормативов
1	Теоритические сведения о физической культуре	5	
2	Легкая атлетика	16	2
3	Гимнастика	9	2
4	Спортивные игры	24	2
5	ГТО	13	2
		67ч	8ч

Приложение к рабочей программе 1 (РП № -2022/2023г)

Календарно-тематическое планирование 10 класса

№ пп	Раздел Тема урока	**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**		Оценочный инструментарий	Дата по плану	Дата по факту
		Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь			
Раздел 1. «Легкая атлетика» 16 часов «Теоретические сведения о физической культуре» 1 час.						
1	Правила поведения на уроках физической культуры. (**Теория.**)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках физической культуры	Соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.		01.09.	
2	**Лёгкая атлетика.** Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		06.09	
3	Стартовый разгон	Технику выполнения стартового разгона.	Выполнять стартовый разгон и удерживать скорость.		08.09	
4	Высокий старт Эстафеты.	Техника выполнений команд «На старт», «Марш».	Выполнять стартовый разгон.		13.09	
5	Финальное усилие.	Понятие финиширования.	Выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с высокого старта 40-50 метров.		15.09	
6	Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		20.09	

		правилах безопасного поведения на беговой дорожке.				
7	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		22.09	
8	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		27.09	
9	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		29.09	
10	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		04.10	
11	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		06.10	
12	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		11.10	
13	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		13.10	
14	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		18.10	
15	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		20.10	
16	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		25.10	
17	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		27.10	
	Осенние каникулы				**С 31 октября – 6 ноября**	
18	История физической культуры. (**Теория**)	Знать краткую характеристику видов спорта, зимние и летние	Уметь применять на практике оздоровительные процедуры.		08.11	

		виды спорта входящие в Олимпийские игры.				
Раздел 2. «<u>Гимнастика</u>» 9 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
19	**Гимнастика.** ТБ на уроках гимнастики. (**Теория**.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ.		10.11	
20	Строевые упражнения.	Знать построение в шеренгу в колонну.	Уметь строиться в шеренгу, колонну, рассчитываться в строю по порядку номеров.		15.11	
21	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения на координацию.	Уметь выполнять гимнастические упражнения на координацию.		17.11	
22	Комбинации из акробатических упражнений.	Знать комбинацию из акробатических упражнений.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		22.11	
23	Развитие гибкости	Знать упражнения для развития гибкости.	Выполнять упражнения: мост, стойка на лопатках, ласточка.		24.11	
24	Кувырок вперед.	Знать исходное положение и группировку для выполнения кувырка вперёд.	Уметь группироваться и выполнять кувырок.		29.11	
25	Стойка на лопатках.	Знать исходное положение и иметь представление о стойке на лопатках.	Уметь из исходного положения лёжа на полу делать стойку на лопатках.		01.12	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать упражнения для выполнения скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.		06.12	
27	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения для выполнения координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на координацию.		08.12	
28	Комбинации из ранее освоенных элементов.	Знать комбинацию упражнений из ранее разученных.	Уметь выполнять: шаги, подпрыгивания, ласточку, мост.		13.12	

Раздел 3. «Спортивные игры» 24 часа» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
29	**Спортивные игры.** Правила игры «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать правила и историю игры	Уметь на точность запускать шар в цель		15.12	
30	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		20.12	
31	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		22.12	
32	Правила соревнований в спортивных играх(**Теория**).	Знать какие бывают спортивные игры и простейшие правила соревнований.	Уметь применять свои знания в спортивных играх.		27.12	
	Зимние каникулы				**С 28 декабря – 10 января 2023**	
33	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		12.01	
34	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		17.01	
35	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		19.01	
36	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		24.01	
37	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		26.01	
38	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		31.01	
39	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		02.02	
40	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		07.02	
41	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		09.02	
42	Игра в минифутбол, тактика и техника	Знать правила игры, размеры	Уметь применять выученные		14.02	

	игры	спортивной площадки.	приёмы во время уроков.			
43	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		16.02	
44	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		21.02	
45	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		28.02	
46	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		02.03	
47	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		07.03	
48	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		09.03	
49	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		14.03	
50	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		16.03	
51	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		21.03	
52	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		23.03	
Весенние каникулы						**27 марта – 02 апреля**
Раздел 4. «Готов к труду и обороне ГТО» 13 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
53	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		04.04	
54	Сдача нормативов ГТО. (**Теория.**)	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		06.04	
55	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		11.04	

56	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		13.04	
57	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		18.04	
58	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		20.04	
59	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		25.04	
60	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		27.04	
61	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		02.05	
62	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		04.05	
63	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		11.05	
64	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения	Должен овладеть разнообразными двигательными		16.05	

		физических упражнений.	навыками и умениями физической культуры.			
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		18.05	
66	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		23.05	
67	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		25.05	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (КИМ)

Контроль физической подготовленности обучающихся
(контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 10 классе.

Контрольные Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11.4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1.25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3

Краевое государственное казённое общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 4»

«Рассмотрено» МО учителей Протокол № 4 от 20.05.2022 г.	«Принято» Педагогическим советом Протокол № 9 от 13.06.2022 г.	«Утверждаю» Директор КГКОУ ШИ 4 [illegible] Жабицкая Приказ № 230 от 13.06.2022 г.

Рабочая программа на 2022 - 2023 учебный год

Этапы обучения: II 6-11 классы

Предмет: Физическая культура
Форма обучения: очная
Классы/обучающийся: 11
Программа обучения: основная общеобразовательная программа, адаптированная для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Белобородов Виктор Фёдорович, первая категория.

г. Хабаровск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

XLIX. Пояснительная записка _____3
L. Основные требования к знаниям и умениям обучающихся _____5
LI. Содержание учебного предмета _____6
LII. Тематическое планирование по предмету _____8
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование _____9
Приложение 2. Контрольно- измерительный материал _____20

I Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 11 класса разработана в соответствии с федеральными и региональными нормативными документами:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии»;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 с изменениями и дополнениями от 01 марта 2019г;

Приказа от 17 июля 2015г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015»

федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;

перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 (далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 29.06.2011);

Уставом КГКОУ ШИ № 4 города Хабаровска

Рабочая программа разработана в соответствии с локальными актами Образовательного учреждения:

- Учебным планом Образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год,
- Положением о рабочей программе, основной общеобразовательной программой адаптированной для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Структура рабочей программы имеет следующий обязательный состав компонентов:

- основные требования к знаниям обучающихся;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного

общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897.

Реализация программы осуществляется с учетом особенностей развития обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Компенсация особенностей развития направлена на формирование жизненной компетенции развивающейся личности, обязательности непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы, научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования, доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования, удлинения сроков получения образования, систематическую актуализации сформированных у обучающихся знаний и умений.

Программа разработана на основе программы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой под редакцией В.В. Воронковой, «Физическая культура» Москва, «Просвещение», 2010, опубликованной 2-х сборниках программ. Сборник 1. М., «Владос», 2011

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018№345:

1. Мозговой В.М. “Уроки физической культуры 5-9 классы”.-М.: Просвещение 2009
2 Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского.
3.Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга 2012, Е.В. Попова. О.В. Старолавникова
4.Физическая культура 5-7 класс :учеб. для общеобразовательных организаций/В.И.Лях, М.Я.Веленский -2-е изд.-М.: Просвещение,2014-256стр.
5. В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение, 2013
6. Г.И. Погадаев Готовимся к выполнению нормативов ГТО. АО «Первая Образцовая типография» 2016 г.

- Мультимедийные презентации.

. http://www.school.edu.ru/ -Российский образовательный портал

- Электронные образовательные ресурсы:

http://school-collection.edu.ru/-Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

http://www.sportreferats.narod.ru/- Рефераты на спортивную тематику.

Программа учебного предмета „Физическая культура “ рассчитана на обучение с 7-го по 11-й класс. Программой отводится на изучение физической культуры 406 час0в, которые распределяются по классам следующим образом:

7А класс – 68 часов (2 часа в неделю).
7Б класс - 68 часов (2 часа в неделю).
8 класс – 66 часов (2 часа в неделю),
9 класс – 68 часов(2 часа в неделю).
10 класс – 67 часов (2часа в неделю).
11 класс – 69 часов (2 часа в неделю)

При реализации программы используются следующие формы, периодичность и порядок текущего, промежуточного (четверть) и итогового контроля успеваемости обучающихся.

Формы промежуточной и итоговой аттестации: тесты, самостоятельные работы, рефераты, сдача нормативов, индивидуальная работа.

Цели и задачи реализации учебного предмета:

Основная цель рабочей программы - 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.

Основные задачи изучения предмета:

—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.

II Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Обучающиеся должны знать:
• как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
• фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
• правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
• как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.
Обучающиеся должны уметь:
• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
• выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
• сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
• преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
• лазать по канату способом в три приема;
• ходить спортивной ходьбой;
• пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
• правильно финишировать в беге на 60 м;
• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
• метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;

выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

III Содержание учебного предмета (69 часов)

Реализация рабочей программы осуществляется в 5 классе. Обучающиеся по программе – это дети в возрасте 13-18 лет, уровень компетентности которых должен соответствовать требованиям к уровню знаний, умений и навыков обучающихся, окончивших 6 -10 класс. Учебный материал в ходе реализации программы изучается тематическими разделами. Изучение каждого раздела осуществляется посредством применения различных методик и технологий, обеспечивающих достижение требуемого результата, на изучение каждого раздела отводится определенное количество часов.

РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

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

История физической культуры.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Физическая культура (основные понятия)

Физическая культура. Физическое воспитание

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.

Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

РАЗДЕЛ 2. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий. Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 30-60 м с учетом времени. Специально беговые упражнения. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с

расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Прыжок в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Приземление на мат или яму с песком.

Развитие выносливости: кросс от 1500 – 2500 м., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и много - скоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Медленней бег на стадионе до 2,5-7мин. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 500 м.

РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА.

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Висы. Смешанные и простые висы: размахивание в висе. Лазание по вертикальной лестнице. Акробатические упражнения. ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (игра БОЧЧЕ, пионербол, волейбол, баскетбол. минифутбол, настольный теннис.)

Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

РАЗДЕЛ 5. ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО).

Правила проведения упражнений по программе ГТО, Техника безопасности при сдаче нормативов по ГТО. Обще развивающие упражнения для подготовке к сдаче нормативов по ГТО. Техника сдачи нормативов ГТО.

В программе программный материал делится на две части: базовую и *вариативную.*

В *базовую часть* входит материал в соответствие с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал теоретические сведения о физической культуре. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

IV Тематическое планирование 11 класса

№	Наименование раздела учебного материала	Количество часов на изучение раздела	Количество контроль-ных нормативов
1	Теоритические сведения о физической культуре	5	
2	Легкая атлетика	16	2
3	Гимнастика	9	2
4	Спортивные игры	24	2
5	ГТО	15	2
		69ч	8ч

Приложение к рабочей программе 1 (РП № -2022/2023г)

Календарно-тематическое планирование 11 класса

№ пп	Раздел Тема урока	**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся**		Оценочный инструментарий	Дата по плану	Дата по факту
		Обучающийся должен знать	Обучающийся должен уметь			
Раздел 1. «Легкая атлетика» 16 часов «Теоретические сведения о физической культуре» 1 час.						
1	Правила поведения на уроках физической культуры. (**Теория.**)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках физической культуры	Соблюдать правила поведения на спортивной площадке; выполнять простейший комплекс ОРУ.		02.09.	
2	**Лёгкая атлетика.** Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о правилах безопасного поведения на беговой дорожке.	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		05.09	
3	Стартовый разгон	Технику выполнения стартового разгона.	Выполнять стартовый разгон и удерживать скорость.		09.09	
4	Высокий старт Эстафеты.	Техника выполнений команд «На старт», «Марш».	Выполнять стартовый разгон.		12.09	
5	Финальное усилие.	Понятие финиширования.	Выполнять финишные действия. Бегать с максимальной скоростью с высокого старта 40-50 метров.		16.09	
6	Развитие скоростных способностей.	Формирование знаний и представлений учащихся о	Бегать с максимальной скоростью 30-60 метров.		19.09	

		правилах безопасного поведения на беговой дорожке.				
7	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		23.09	
8	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		26.09	
9	Эстафеты.	Иметь представление о эстафетном беге.	Бегать встречные эстафеты, по кругу.		30.09	
10	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		03.10	
11	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		07.10	
12	Метание мяча на дальность	Технику метания мяча (исходное положение, замах, финальное усилие)	Выполнять упражнение в целом придавая мячу максимальное ускорение.		10.10	
13	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		14.10	
14	Прыжковые упражнения.	Разновидности прыжков и подводящих упражнений к ним.	Выполнять прыжки максимально далеко.		17.10	
15	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		21.10	
16	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		24.10	
17	Прыжок в длину с места.	Технику прыжка с места (исходное положение, замах, полёт, приземление)	Выполнять упражнение в целом с максимальной скоростью.		28.10	
	Осенние каникулы				**С 31 октября – 6 ноября**	

18	История физической культуры. (**Теория**)	Знать краткую характеристику видов спорта, зимние и летние виды спорта входящие в Олимпийские игры.	Уметь применять на практике оздоровительные процедуры.		07.11	
Раздел 2. «<u>Гимнастика</u>» 9 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
19	**Гимнастика.** ТБ на уроках гимнастики. (**Теория**.)	Правила поведения. Технику безопасности на уроках гимнастики.	Соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ.		11.11	
20	Строевые упражнения.	Знать построение в шеренгу в колонну.	Уметь строиться в шеренгу, колонну, рассчитываться в строю по порядку номеров.		14.11	
21	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения на координацию.	Уметь выполнять гимнастические упражнения на координацию.		18.11	
22	Комбинации из акробатических упражнений.	Знать комбинацию из акробатических упражнений.	Умение выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения		21.11	
23	Развитие гибкости	Знать упражнения для развития гибкости.	Выполнять упражнения: мост, стойка на лопатках, ласточка.		25.11	
24	Кувырок вперед.	Знать исходное положение и группировку для выполнения кувырка вперёд.	Уметь группироваться и выполнять кувырок.		28.11	
25	Стойка на лопатках.	Знать исходное положение и иметь представление о стойке на лопатках.	Уметь из исходного положения лёжа на полу делать стойку на лопатках.		02.12	
26	Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать упражнения для выполнения скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять скоростно-силовые упражнения.		05.12	
27	Развитие координационных способностей.	Знать упражнения для выполнения координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения на координацию.		09.12	

28	Комбинации из ранее освоенных элементов.	Знать комбинацию упражнений из ранее разученных.	Уметь выполнять: шаги, подпрыгивания, ласточку, мост.		12.12	
Раздел 3. «Спортивные игры» 24 часа» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
29	**Спортивные игры.** Правила игры «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать правила и историю игры	Уметь на точность запускать шар в цель		16.12	
30	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		19.12	
31	Игра «БОЧЧЕ» , тренировочная игра.	Знать тактику игры.	Уметь разбиратьсч в технических и тактических вариантах игры.		23.12	
32	Правила соревнований в спортивных играх(**Теория**).	Знать какие бывают спортивные игры и простейшие правила соревнований.	Уметь применять свои знания в спортивных играх.		26.12	
	Зимние каникулы				**С 28 декабря – 10 января 2023**	
33	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		13.01	
34	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		16.01	
35	Игра в пионербол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		20.01	
36	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		23.01	
37	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		27.01	
38	Игра в волейбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		30.01	
39	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		03.02	
40	Игра в баскетбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		06.02	
41	Игра в баскетбол, тактика и техника	Знать правила игры, размеры	Уметь применять выученные		10.02	

	игры	спортивной площадки.	приёмы во время уроков.			
42	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		13.02	
43	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		17.02	
44	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		20.02	
45	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		24.02	
46	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		27.02	
47	Игра в минифутбол, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		03.03	
48	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		06.03	
49	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		10.03	
50	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		13.03	
51	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		17.03	
52	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		20.03	
53	Игра в настольный теннис, тактика и техника игры	Знать правила игры, размеры спортивной площадки.	Уметь применять выученные приёмы во время уроков.		24.03	
Весенние каникулы						**27 марта – 02 апреля**
Раздел 4. «Готов к труду и обороне ГТО» 15 часов» «Теоретические сведения физической культуре» 1час.						
54	Сдача нормативов ГТО. (**Теория.**)	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		03.04	
55	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения	Должен овладеть разнообразными двигательными		07.04	

		физических упражнений.	навыками и умениями физической культуры.			
56	Сдача нормативов ГТО. Бег на длинные дистанции	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		10.04	
57	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		14.04	
58	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		17.04	
59	Сгибание и разгибание рук в упоре	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		21.04	
60	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		24.04	
61	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		28.04	
62	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		02.05	
63	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		05.05	

64	Подтягивание из виса на перекладине	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		08.05	
65	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		12.05	
66	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		15.05	
67	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		19.05	
68	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		22.05	
69	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	Должен знать дозировку, правила и технику выполнения физических упражнений.	Должен овладеть разнообразными двигательными навыками и умениями физической культуры.		26.05	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (КИМ)

Контроль физической подготовленности обучающихся
(контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств в 11 классе.

Контрольные Упражнения	**Девочки**			**Мальчики**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	5,6	6,0	6,4	5,5	5,9	6,2
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,5	11,1	12,5	10,3	10,7	11,8
Бег 60 м (сек)	11.4	12,3	13,0	11,2	12,1	12,8
Бег 300 м (мин., сек)	1,16	1.25	1,35	1,12	1,22	1,27
Прыжок в длину с места (см)	168	156	148	172	163	159
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	85	76	63	77	65	55
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	24	20	18	25	23	19
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	11	8	5	9	6	3