


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кичменгско-Городецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

Рассмотрено на методическом  
объединении  
Протокол №1 от 26.08.2025г.

Принято на педагогическом  
совете  
Протокол №3 от 27.08.2025г.

Утверждаю:   
Директор школы – Т.Н.Бубнова  
Приказ №70 от 28.08.2025.



**Рабочая программа  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
1 доп. – 4 классы**

Составитель программы:  
Антроповская Анастасия Николаевна

с. Кичменгский Городок

2025 год

## **Содержание рабочей программы**

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности и указанием реализации воспитательного потенциала урока.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.
8. Приложения к программе.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1 доп. - 4 классов составлена на основе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ МО РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ» (приказ №70 от 27.08.2024 г. (с последующими изменениями));
- Положения о разработке и утверждении рабочей программы по учебному предмету, коррекционному курсу педагога, реализующего ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ» (приказ №59 от 15.06.2023г.)
- Устава МБОУ «Кичменгско-Городецкая СКШИ».

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

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
  - формирование двигательных умений и навыков;
  - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
  - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
  - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося 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.

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

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

Данная рабочая программа рассчитана на обучающихся 1 доп. - 4 классов. Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 мин). В 1 доп.- 4 классах классе отведено 99 часов в год (3 часа в неделю), в 2-4 классах отведено 102 часа в год (3 часа в неделю). Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может

меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы учащимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

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

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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

*а) общепедагогические методы:*

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

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

*б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:*

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

*Основные типы уроков:*

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

*Виды и формы организации работы на уроке:*

Фронтальная – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточная– выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменная- учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Индивидуальная – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Групповая – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

*Элементы образовательных технологий:*

- здоровьесберегающая технология;
- технология игрового обучения.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

Учебный предмет Адаптивная физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I–IV классы предусмотрено:

Продолжительность изучения физической культуры в 1 дополнительном классе 33 учебные недели по 3 ч в неделю. Курс изучения в 1 дополнительном классе рассчитан на 99 часов в год.

Продолжительность изучения физической культуры в 1 классе 33 учебные недели по 3 ч в неделю. Курс изучения в 1 классе рассчитан на 99 часов в год.

Продолжительность изучения физической культуры во 2 классе 34 учебные недели по 3 ч в неделю. Курс изучения во 2 классе рассчитан на 102 часа в год.

Продолжительность изучения физической культуры в 3 классе 34 учебные недели по 3 ч в неделю. Курс изучения в 3 классе рассчитан на 102 часа в год.

Продолжительность изучения физической культуры в 4 классе 34 учебные недели по 3 ч в неделю. Курс изучения в 4 классе рассчитан на 102 часа в год.

### **4. Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП УО оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП УО, которая создана на основе Стандарта, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

*Личностные результаты освоения АООП УО* общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

*К личностным результатам освоения АООП относятся:*

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания к чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### Предметные результаты по Адаптивной физической культуре:

##### *Минимальный уровень:*

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

##### *Достаточный уровень:*

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;  
самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  
владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;  
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.  
совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  
знание спортивных традиций своего народа и других народов;  
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической и теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

### Предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В программе учебного предмета «Физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Класс	Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
1 доп.	<ul style="list-style-type: none"><li>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li><li>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li><li>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li><li>- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li><li>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li><li>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li><li>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li><li>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li><li>- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li><li>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li><li>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li></ul>

	<p>в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание спортивных традиций своего народа и других народов;</li> <li>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры;</li> <li>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>-ходьба в различном темпе;</li> <li>-взаимодействие со сверстниками;</li> <li>-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;</li> <li>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</li> <li>-участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;</li> <li>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>-знание правил двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>-представления о двигательных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;</li> <li>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</li> <li>-участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;</li> </ul>

	<p>действиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знание основных строевых команд;</li> <li>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</li> <li>-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>-знание спортивных традиций своего народа и других народов;</li> <li>-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>-знание правил выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>-представления о двигательных действиях;</li> <li>-знание основных строевых команд;</li> <li>-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</li> <li>- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;</li> <li>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</li> <li>- в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>-знание и применение правил бережного</li> </ul>

		<p>обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
4	<p>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-представления о двигательных действиях;</p> <p>-знание основных строевых команд;</p> <p>-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>

Формирование *базовых учебных действий* у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализуется в процессе всего школьного обучения и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП.

Базовые учебные действия — это элементарные и необходимые единицы учебной деятельности, формирование которых обеспечивает овладение содержанием образования обучающимися с умственной отсталостью. БУД не обладают той степенью обобщенности, которая обеспечивает самостоятельность учебной деятельности и ее реализацию в изменяющихся учебных и внеучебных условиях. БУД формируются и реализуются только в совместной деятельности педагога и обучающегося.

БУД обеспечивают становление учебной деятельности ребенка с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Основная **цель** формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

**Задачами** являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Для реализации поставленной цели и соответствующих ей задач необходимо:

- определить функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности и своеобразие учебной деятельности обучающихся;
- определить связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов.

Согласно требованиям Стандарта уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения школе.

### **Функции, состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные.

**Функции базовых учебных действий:**

- обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания любой предметной области;
- реализация преемственности обучения на всех ступенях образования;
- формирование готовности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) к дальнейшей трудовой деятельности;
- обеспечение целостности развития личности обучающегося.

С учетом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) базовые учебные действия целесообразно рассматривать на различных этапах обучения.

**Личностные учебные действия:**

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Коммуникативные учебные действия:**

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма

для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### ***Регулятивные учебные действия:***

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### ***Познавательные учебные действия:***

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

#### *Знания о физической культуре:*

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

#### *Гимнастика:*

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

#### *Практический материал. Построения и перестроения.*

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

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

#### *Легкая атлетика:*

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение

правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

*Практический материал:*

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

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

*Лыжная подготовка:*

Лыжная подготовка.

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

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

*Игры:*

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

*Практический материал.*

Подвижные игры.

Коррекционные игры.

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

**6. Тематическое планирование**  
**с определением основных видов учебной деятельности и**  
**указанием реализации воспитательного потенциала урока.**

**1 доп.**

№	Раздел	часы	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока
1.	Знания о физической культуре	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно - развивающих игр,
2.	Легкая атлетика	23	<p>Элементарные сведения о передвижении по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.</p>	<p>стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ.</p> <p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.</p> <p>Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе,</p>

			<p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.</p>	<p>уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных отношений.</p> <p>Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих.</p> <p>Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.</p>
3.	Гимнастика	24	<p>Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построения и перестроения. Упражнения без предметов, с предметами.</p>	<p>Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).</p> <p>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для</p>
4.	Лыжная подготовка	27	<p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Передвижение на лыжах. Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Передвижение ступающим шагом до 200 м. Катание с небольших горок.</p>	
5.	Игры	24	<p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p>	

				обсуждения в классе.
--	--	--	--	----------------------

### 1 класс

№	Раздел	часы	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока
1.	Знания о физической культуре	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно - развивающих игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ.
2.	Легкая атлетика	23	<p>Элементарные сведения о передвижении по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.</p> <p>Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия,</p>

			захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных отношений.  Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих.  Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.
3.	Гимнастика	24	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построения и перестроения. Упражнения без предметов, с предметами.	Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).
4.	Лыжная подготовка	27	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Передвижение на лыжах. Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Передвижение ступающим шагом до 200 м. Катание с небольших горок.	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.  Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.
5.	Игры	24	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	

№	Раздел	часы	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока
1.	Знания о физической культуре	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно - развивающих игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ.
2.	Легкая атлетика	23	<p>Элементарные сведения о передвижении по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.</p> <p>Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных</p>

			скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	отношений.
3.	Гимнастика	24	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построения и перестроения. Упражнения без предметов, с предметами.	<p>Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих.</p> <p>Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.</p>
4.	Лыжная подготовка	30	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Передвижение на лыжах. Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Передвижение ступающим шагом до 200 м. Катание с небольших горок.	<p>Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).</p> <p>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
5.	Игры	24	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	

### 3 класс

№	Раздел	часы	Основные виды учебной деятельности	Реализация
---	--------	------	------------------------------------	------------

				<b>воспитательного потенциала урока</b>
1.	Знания о физической культуре	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека.	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно - развивающих игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ.
2.	Легкая атлетика	23	<p>Элементарные сведения о передвижении по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.</p> <p>Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных отношений.</p> <p>Воспитание у обучающихся</p>

3.	Гимнастика	24	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построения и перестроения. Упражнения без предметов, с предметами.	<p>умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих.</p> <p>Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.</p>
4.	Лыжная подготовка	30	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Передвижение на лыжах. Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Передвижение ступающим шагом до 200 м. Катание с небольших горок.	<p>Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).</p> <p>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
5.	Игры	24	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	

#### 4 класс

№	Раздел	часы	Основные виды учебной деятельности	Реализация воспитательного потенциала урока
1.	Знания о	1	Правила поведения на уроках легкой	Применение на уроке

	физической культуре		атлетики. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека.	интерактивных форм работы учащихся: различных видов коррекционно развивающих игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников, развитие всех высших психических функций; групповой работы, работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; индивидуальной и дифференцированной работ.
2.	Легкая атлетика	23	<p>Элементарные сведения о передвижении по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и учениками: позитивное восприятие учащимися требований и просьб учителя, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p>Воспитание у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формирование умения рационально организовывать свою жизнь.</p> <p>Воспитание активной нравственной позиции, интереса к самому себе, уважения к окружающим, желания самосовершенствоваться.</p> <p>Воспитание трудолюбия, подготовка к самостоятельному труду в условиях производственных отношений.</p> <p>Воспитание у обучающихся умения управлять своим поведением, сдерживать непосредственные</p>
3.	Гимнастика	24	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	

			<p>Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построения и перестроения. Упражнения без предметов, с предметами.</p>	<p>импульсы, координировать свои действия с деятельностью окружающих.</p> <p>Развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.</p> <p>Формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).</p> <p>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Демонстрация детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p>
4.	Лыжная подготовка	30	<p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Передвижение на лыжах. Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Передвижение ступающим шагом до 200 м. Катание с небольших горок.</p>	
5.	Игры	24	<p>Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p>	

## 7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

### Средства обучения

Мячи, маты, скакалки, обручи, кегли

Гимнастическая стенка

Гантели

Гимнастическая скамейка

Лыжи, ботинка, лыжные палки.

Коньки

### Список рекомендуемой учебно-методической литературы

1. Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.
2. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.
3. Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
5. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
6. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.
7. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
8. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
9. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
11. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
12. Шапкина Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998

## **8. Приложения к программе.**

Приложение №1.

### Сдача нормативов.

Примерные нормативы 2 класса

Нормативы	Пол	5	4	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	120	110	100
	Д	100	92	88
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	М	24	21	17
	Д	21	18	15
Бег на 30 м (с)	М	6,7	7,0	7,4
	Д	6,8	7,1	7,5

Примерные нормативы 3 класса

Нормативы	Пол	5	4	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	128	118	108
	Д	118	108	98
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	М	30	24	20
	Д	24	20	18

Бег на 30 м (с)	М	6,2	6,6	6,8
	Д	6,4	6,8	7,0

Примерные нормативы 4 класса

Нормативы	Пол	5	4	3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	М	142	130	118
	Д	128	118	108
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	М	34	28	22
	Д	30	26	20
Бег на 30 м (с)	М	5,7	6,3	6,4
	Д	6,0	6,4	6,8