

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. №1599.
2. Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МАОУ «СОШ №3», утвержденной приказом № 2 от 03.09.2018г,
3. Учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1- 9 классы Вариант 1.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура рассматривается как часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ОВЗ в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Методика физической культуры для обучающихся с нарушением интеллекта имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции в общество.

Цели обучения:

– всесторонне развитие личности обучающегося в процессе приобщения его к физической культуре, коррекции недостатков психического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации

Задачи:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого положительного отношения к занятиям физической культурой;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» является основной частью предметной области «Физическая культура».

- 1 класс 3 часа в неделю, итого 99 часов в год
- 2 класс 3 часа в неделю, итого 102 часа в год
- 3 класс 3 часа в неделю, итого 102 часа в год
- 4 класс 3 часа в неделю, итого 102 часа в год

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты освоения программы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России
- целостное восприятие окружающего мира
- рефлексивную самооценку, умение анализировать свои действия и управлять ими
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками
- установка на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, к работе на результат.

Возможные предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на конец обучения в 4 классе:

Минимальный уровень

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

Достаточный уровень

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1 класс

Минимальный уровень

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях;
- знание строевых команд;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях;
- знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

4 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;

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

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

Базовые учебные действия:

Группы базовых учебных действий	Перечень учебных действий
Личностные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; – имеет положительное отношение к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию – демонстрирует готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе
Коммуникативные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> – умеет вступать в контакт и работать в коллективе) ученик – ученик, ученик – учитель, ученик – класс); – использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителями – умеет обращаться за помощью и оказывать помощь – слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности

	<ul style="list-style-type: none"> – умеет доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми – умеет договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации
Регулятивные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует умение входить и выходить из учебного помещения со звонком; – умеет ориентироваться в пространстве физкультурного зала, на спортивной площадке – Умеет пользоваться и работать со спортивным инвентарем – Понимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе – Демонстрирует способность активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников – Умеет соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, оценивает ее
Познавательные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> – Умеет пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями, схемами

2 класс

Группы базовых учебных действий	Перечень учебных действий
Личностные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как ученика, одноклассника, друга; - формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
Коммуникативные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем.
Регулятивные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
Познавательные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - читать; писать; -делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание).

3 - 4 классы

Группы базовых учебных действий	Перечень учебных действий
Личностные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> - осознавать себя как ученика, заинтересованного посещением школы; - формирование положительного отношения к окружающей действительности; - развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении. - иметь способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - демонстрировать самостоятельность в выполнении учебных

	заданий, поручений, договоренностей.
Коммуникативные учебные действия	- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; - уметь обращаться за помощью и принимать помощь; - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем. - уметь вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик - класс).
Регулятивные учебные действия	- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); - демонстрирует способность активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; - уметь соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее
Познавательные учебные действия	- читать; писать; выполнять арифметические действия; - уметь наблюдать, работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание); - делать простейшие обобщения, сравнивать классифицировать на наглядном материале.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на 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 пр.

Примерное содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Легкая атлетика

Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на правильный захват теннисного мяча. Метание теннисного мяча. Бег 200м Ходьба разными способами

Гимнастика

Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали». Общеразвивающие упражнения без предмета. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с мячами. Комплекс упражнений с флажками. Комплекс упражнений с обручами. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамье.

Лыжная подготовка

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Ходьба с подъемом носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Ходьба скользящим шагом Повороты переступанием на лыжах.

Подвижные игры

Коррекционная игра «Запомни порядок». Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка». Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди». Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки». Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам» Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель» Игра «Снайпер»

2 класс

Легкая атлетика

Общая физическая подготовка. Бег 200 м. Отработка низкого старта. Бег 30 м. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину.

Гимнастика

Строевые упражнения Комплекс упражнений утренней гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с флажками. Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений со скакалками. Комплекс упражнений с мячами. Лазание по наклонной гимнастической скамье. Ходьба по наклонной гимнастической скамье. Лазание по канату. Ходьба с перешагиванием. Ходьба с различным положением рук. Ходьба по гимнастическому бревну боком. Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом. Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание ног.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правильный выбор лыж и палок. Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Передвижение по учебному кругу. 600 м. Подъем ступающим шагом. Подъем скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке. Повороты переступанием. Повороты махом. Передвижение по учебному кругу (600 м) Бег 600 м.

Подвижные игры Игра «Часовые и разведчики». Игра «Утки-охотники». Игра «Карусели». Игра «Рыболов». Игра «Среднему мяч». Игра «Кто быстрее». Игра «Перестрелка».

3 класс

Легкая атлетика

Бег 200 м. с высокого старта. Отработка низкого старта. Челночный бег. Бег 30 м. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставным шагом. Ходьба в различном темпе. Ходьба до различных ориентиров.

Гимнастика

Строевые упражнения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с флажками. Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений со скакалками. Комплекс упражнений с мячами. Комплекс упражнений с набивными мячами. Лазание по гимнастической скамье. Лазание по наклонной гимнастической стенке. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамье. Стойка на одной ноге. Прыжок боком через гимнастическую скамью. Упражнение на перекладине.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйся», «Вольно». Передвижение по учебному кругу (800 м) Подъем ступающим шагом. Подъем скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке. Повороты переступанием. Повороты махом

Подвижные игры

Игра «Утки-охотники». Игра «Запрещенное движение». Игра «Самые сильные». Игра «Два медведя» Игра «Прыжки по полоскам» Игра «К своим флажкам». Игра «Среднему мяч». Игра «Зоркий глаз». Игра «Попади в цель» Эстафеты. Игра «Рыболов».

4 класс

Легкая атлетика

Бег 200 м. с высокого старта. Отработка низкого старта. Челночный бег. Бег 30 м. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставным шагом.

Гимнастика

Строевые упражнения. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Комплекс упражнений с флажками. Комплекс упражнений с обручами. Комплекс упражнений со скакалками. Комплекс упражнений с мячами. Комплекс упражнений с набивными мячами. Лазание по гимнастической скамье. Лазание по наклонной гимнастической стенке. Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамье. Стойка на одной ноге. Прыжок боком через гимнастическую скамью.

Лыжная подготовка

Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйся», «Вольно». Передвижение по учебному кругу (800 м) Подъем ступающим

шагом. Подъем скользящим шагом. Спуск со склона в основной стойке. Повороты переступанием. Повороты махом.

Подвижные игры

Ходьба в различном темпе. Ходьба до различных ориентиров. Упражнение на перекладине. Игра «Утки-охотники». Игра «Запрещенное движение». Игра «Самые сильные». Игра «Рыболов». Эстафеты. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.

Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

1 класс

Рабочая программа для 1 класса предусматривает обучение физической культуре в объеме 99 часов в год, 3 часа в неделю и ориентирована на учебник: - Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019.

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	24
3	Лыжная подготовка	24
4	Подвижные игры	27
	Итого	99

2 класс

Рабочая программа для 2 класса предусматривает обучение физической культуре в объеме 102 часов в год, 3 часов в неделю и ориентирована на учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019.

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	30
3	Лыжная подготовка	30
4	Подвижные игры	18
	Итого	102

3 класс

Рабочая программа для 3 класса предусматривает обучение физической культуре в объеме 102 часов в год, 3 часов в неделю и ориентирована на учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019.

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	30
	Лыжная подготовка	30
	Подвижные игры	18
	Итого	102

4 класс

Рабочая программа для 4 класса предусматривает обучение физической культуре в объеме 102 часов в год, 3 часов в неделю и ориентирована на учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2019.

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	30
	Лыжная подготовка	30
	Подвижные игры	18
	итого	102

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Система оценки личностных результатов:

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

- 0 - нет фиксируемой динамики;
- 1 - минимальная динамика;
- 2 - удовлетворительная динамика;
- 3 - значительная динамика.

Система оценки БУД:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Система оценки предметных результатов:

1 уровень (высокий)

Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приемами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.

2 уровень (средний)

Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приемов на практике.

3 уровень (ниже среднего)

Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют ользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения

с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Для учащихся коррекционных школ возрастных нормативов нет.

Критерии оценивания

Оценка «5» выставляется при выполнении упражнения с допущенными мелкими ошибками:

- Неточность отталкивания
- Нарушение ритма
- Неправильное исходное положение
- «Заступ» при отталкивании

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения:

- Старт не из требуемого положения
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину и высоту
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений
- Несинхронность выполнения упражнения

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнений.