

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНА:
на заседании МО
протокол № 1 от
«31» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:
директор школы А.Н. Шикалов

«01» сентября 2023г.

Рабочая программа

на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования
обучающихся с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

по предмету: «Адаптивная физическая культура» для 3 класса

1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99 - ФЗ, от 23.07.2013 № 203 - ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГБОУ Раздольненская КШИ, утверждённой на заседании педагогического совета КГБОУ Раздольненская КШИ протокол № 7 от 01.06.2023г.

2. Цели и задачи

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.

Основные **задачи** изучения предмета:

Разнородность состава учащихся 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 ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
- 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.

3. Общая характеристика учебного предмета

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

4. Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В соответствии с годовым учебным планом КГ ОБУ «Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат» по программе VIII вида для детей с нарушением интеллекта курс «Адаптивная физическая культура» в 3-ем классе рассчитана на 102 часа, из расчета 3 час в неделю (34 учебные недели).

5. Планируемые результаты освоения обучающимися АООП:

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре в 3 классе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

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.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель – ученик);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться спортивным инвентарем;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов;

Познавательные учебные действия:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо – родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами – заместителями;
- наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, предъявленное на бумажных и электронных носителях);
- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

6. Содержание учебного предмета

Основы знаний.

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.
- Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.
- Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
- Значение утренней зарядки.

- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

- Основная стойка.

Строевые упражнения.

- Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.
- Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».
- Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.
- Расчет по порядку.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
- Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
- Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
- Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

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

Элементы акробатических упражнений.

- Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье.

- Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.
- Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).
- Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы.

- В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.
- Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие.

- Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.
- Ходьба по полу по начертанной линии.

Ходьба.

- Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.
- Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.

Бег.

- Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30м.

- Медленный бег до 2 мин.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

- Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).
- Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.
- Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.
- Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.
- Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.
- Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.
- Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.
- Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Подвижные игры.

«Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка», «Филин и пташки», «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки»

7. Тематическое планирование

№	Тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Слушают вводный инструктаж по технике безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе школы. Соблюдают инструкцию по ТБ на занятиях легкой атлетики.
2.	Правильное исходное положение. Ходьба с высоким подниманием бедра, бег.	1	Выполняют ходьбу с высоким подниманием бедра. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.
3.	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1	Выполняют ходьбу с контролем и без контроля зрения. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.
4.	Медленный бег с равномерной скоростью.	1	Осваивают и выполняют технику бега и выявляют характерные ошибки в технике выполнения бега. Соблюдают правила техники безопасности при беге.
5.	Понятие высокий старт.	1	Осваивают и выполняют технику бега с высокого старта. Соблюдают правила техники безопасности при беге.
6.	Бег 30 м с высокого старта.	1	Осваивают и выполняют технику бега и выявляют характерные ошибки в технике выполнения бега. Соблюдают правила техники безопасности при беге.
7.	Бег в чередовании с ходьбой до 60м.	1	Осваивают и выполняют технику бега. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
8 – 9.	Челночный бег (3x10 м)	2	Осваивают и выполняют технику бега и выявляют характерные ошибки в технике выполнения челночного бега. Соблюдают правила техники безопасности при беге.
10 – 11.	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	2	Осваивают и выполняют технику бега и выявляют характерные ошибки в технике выполнения эстафетного бега. Соблюдают правила техники безопасности при беге.
12.	Метание мяча с места на дальность.	1	Описывают и осваивают технику метания мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.
13.	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) двумя руками из-за головы.	1	Осваивают и выполняют технику броска набивного мяча из различных исходных положений Соблюдают правила техники безопасности на уроке.

14.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	Описывают и выполняют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
15 – 16.	Прыжок в длину с разбега.	2	Описывают и выполняют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
17 – 18.	Прыжок в длину с места.	2	Описывают и выполняют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
19 – 20.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15м.	2	Описывают и выполняют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
21.	Бег с преодолением препятствий (конусы).	1	Осваивают и выполняют технику бега и выявляют характерные ошибки в технике выполнения бега с преодолением препятствий. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
	Подвижные игры		
22.	Игра «Пятнашки маршем».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
23.	Игра «К своим флажкам».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
24.	Игра «Переправа».	1	Осваивают и выполняют технику бега и выявляют характерные ошибки в технике выполнения бега. Соблюдают правила техники безопасности при беге.
25.	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
26 – 27.	Повороты на месте: направо, налево под счет.	2	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
28 – 29.	Размыкание и смыкание приставными шагами.	2	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.

30 – 31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала.	2	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
32.	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
33.	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
34.	Упражнения с флажками. Игра «К своим флажкам».	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
35.	Упражнения с обручами.	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
36.	Упражнения с большими мячами.	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
37.	Упражнения со скакалками.	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
38 – 39.	Упражнение с волейбольным мячом.	2	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
40.	Круговая тренировка	1	Осваивают и выполняют разминку с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине.
41.	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	Выполняют вис на гимнастической стенке. Проявляют качества силы и выносливости. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
42.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	Выполняют вис на гимнастической стенке. Проявляют качества силы и выносливости. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
43.	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.	1	Выполняют упражнения на равновесие. Проявляют качества ловкости и равновесия. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
	Подвижные игры		

44.	«Мишка на льдине».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
45.	Игра «Зоркий глаз».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
46.	Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
47.	Игра «Запомни порядок».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
48.	Подвижные игры «Два сигнала».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
49.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Расчёт по порядку.	1	Повторный инструктаж по технике безопасного поведения в спортивном зале. Излагают расчёт по порядку. Взаимодействуют в парах при расчёте по порядку. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время уроков.
50.	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1	Осваивают и выполняют универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Выполняют команды. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
51.	Повороты на месте: направо, налево под счет.	1	Осваивают и описывают технику акробатических упражнений. Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
52 – 53.	Перекаты в группировке из положения лежа на спине.	2	Осваивают и выполняют технику акробатических упражнений. Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
54 – 55.	«Мостик» из положения лежа на спине.	2	Осваивают и выполняют технику акробатических упражнений. Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.

56 – 57.	2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).	2	Осваивают и выполняют технику акробатических упражнений. Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
58.	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону приставными шагами.	1	Осваивают и выполняют технику лазанья по гимнастической стенке. Выполняют акробатические элементы отдельно и в комбинации. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
59.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы (угол 30-40%).	1	Осваивают и выполняют технику лазанья по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
60.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на кисти рук (угол 30-40%).	1	Осваивают и выполняют технику лазанья по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
61.	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	Осваивают и выполняют технику пролезания сквозь гимнастические обручи. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
62.	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	Осваивают и выполняют вис на гимнастической стенке. Проявляют качества силы и выносливости. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
63.	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.	1	Осваивают и выполняют упор на гимнастической стенке. Проявляют качества силы и выносливости. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
64.	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1	Осваивают и выполняют упражнения, подготавливающие к опорным прыжкам. Проявляют качества силы и выносливости. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
65.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	Осваивают и выполняют прыжок боком через гимнастическую скамейку. Проявляют качества силы и выносливости. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности на уроке.
66.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1	Осваивают и выполняют двигательные действия. Проявляют равновесие, преодолевают чувство страха. Соблюдают дисциплину и технику безопасности при выполнении двигательных действий.
67.	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	Осваивают и выполняют двигательные действия. Проявляют равновесие, преодолевают чувство страха. Соблюдают дисциплину и технику безопасности при выполнении двигательных действий.
68 – 69.	Катание на санках по ровной дороге, с горы.	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении

			технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
70 – 71.	Метание снежков на дальность.	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
72 – 73.	Ознакомление со спортивной игрою: пионербол.	2	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
74.	Пионербол. Техника подачи мяча и стойке игрока.	2	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
75.	Пионербол. Прием мяча двумя руками сверху.	2	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
	Подвижные игры		
76.	«Прыжки по полоскам».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
77.	«Точный прыжок».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
78.	«Воздушный шар».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
79.	Бег с преодолением препятствий (конусы).	1	Осваивают и выполняют технику бега с преодолением препятствий. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
80.	Техника прыжка в длину с разбега.	1	Осваивают и выполняют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.

81.	Прыжок в длину с разбега.	1	Осваивают и выполняют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
82 – 83.	Прыжки в длину с места.	2	Осваивают и выполняют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
84 – 85.	Бег на месте с захлестыванием голени.	2	Осваивают и выполняют бег с захлестыванием голени. Соблюдают дистанцию при выполнении бега.
86.	Круговая тренировка.	1	Осваивают и выполняют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
87 – 88.	Эстафетный бег.	2	Осваивают и выполняют технику эстафетного бега. Выполняют передачу эстафетной палочки. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
89 – 90.	Челночный бег (3 по 5).	2	Проявляют скоростно-силовые качества. Осваивают умения по взаимодействию в парах. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бега.
91 – 92.	Метание мяча с места на дальность.	2	Осваивают и выполняют технику метания мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании малого мяча.
	Подвижные игры		
93 – 94.	Подвижные игры на воздухе.	2	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
95.	«Мяч по кругу», «Подбеги к предмету».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
96 – 97.	«Попади в кольцо».	2	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
98 – 99.	Подвижная игра с мячом.	2	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
100.	«Филин и пташки»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия,

			составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
101 – 102.	«Наседка и цыплята»	2	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.

8. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков (владений) обучающихся

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

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

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

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

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

Оценка «2» - не ставится.

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

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

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

Обучающиеся к концу 3 класса должны знать и уметь:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;

- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 3 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию.

9. Литература

1. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещение 2009г.
2. Аксенова О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев //Под общей редакцией С.П. Евсеева, СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СП.2003.
3. Григорьев Д.В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. – СПб.: Наука – Питер, 2005.
4. Подвижные игры 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2007г.
5. Интернет ресурсы.