**Оглавление**

1. Оглавление. Стр. 2
2. Пояснительная записка. Стр. 3
3. Содержание учебного предмета. Стр. 10
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение. Стр. 13
5. Контроль и оценка достижения планируемых результатов. Стр. 15
6. Тематическое и календарно-поурочное планирование. Стр. 19

***2. Пояснительная записка***

Программа написана на основе положения, составленного в соответствии с Законом РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599; санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15, Уставом и АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат № 5».

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с детьми с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими ограниченные возможности здоровья. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с умственной отсталостью, ограниченными возможностями здоровья, наряду с основным диагнозом, имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких, как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей, обучающихся в классах с умственной отсталостью, страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются различные аномалии опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопие), мышечная слабость, отставание в росте. Нередко у таких детей наблюдаются аномалии развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) встречаются «стертые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребенкатрудновыполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличия спастики, нарушения согласованности движений и пр. В связи с этим повышение двигательной активности школьников является чрезвычайно актуальной задачей обучения и воспитания.

Многие дети приходят в школу минуя специальные детские сады. В связи с этим увеличивается срок их адаптации к школьному обучению. Это требует от учителя более серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре. Большую сложность представляет общение со школьниками, имеющими тяжелые нарушения речи. В классах со сложной структурой дефекта обучаются дети с различными физическими и интеллектуальными возможностями, поэтому помимо абилитационного аспекта, программа включает в себя и психокоррекционную направленность.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем.

Программный материал по физическому воспитанию предусматривает обучение школьников с 1 по 4 класс элементарным жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе и исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, уровня освоения ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения физического воспитания, наличия спортивного инвентаря, можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальное коррекционно-развивающее перспективное планирование.

Регулируя динамику физических нагрузок с учетом психофизических возможностей каждого ученика, возможно обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, соблюдая дидактические принципы «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному». Использование данной программы по физическому воспитанию должно позволить добиться позитивных результатов в развитии физической подготовленности детей данной категории. Учитывая особенности психофизического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, программа ориентируется на решение задач, стоящих перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол).

Перед физическим воспитанием стоят следующие цели и задачи.

Цели программы:

1. обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры;
2. коррекция физического и психофизического развития учащихся;
3. формирование навыков жизнедеятельности;
4. активизация процесса социальной адаптации учащихся путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи программы:

*Образовательные задачи:*

1. освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
2. формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
3. обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
4. формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

*Развивающие задачи:*

1. оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);
2. формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
3. развитие пространственно-временной дифференцировки;
4. обогащение словарного запаса.

*Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи:*

1. профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
2. укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
3. активизация защитных сил организма ребенка;
4. повышение физиологической активности органов и систем организма;
5. коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
6. коррекция и развитие мелкой и общей моторики;
7. обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
8. создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами физической культуры.

*Воспитательные задачи:*

1. воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
2. воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
3. воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
4. формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
5. формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Средства, используемые для реализации программы:

1. спортивные игры и коррекционные подвижные игры, эстафеты;
2. ритмопластика;
3. дыхательная и пальчиковая гимнастика;
4. упражнения для зрительного тренинга;
5. материально-технические средства физической культуры: спортивные тренажеры, снаряды и пр.;
6. наглядные средства обучения: показ.

Содержание программы.

1. Теория. Основы знаний.
2. Легкая атлетика.
3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.
4. Лыжная подготовка.
5. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол) и эстафеты.

В I разделе программы «Теория. Основы знаний» вошли общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного раздела программы.

Во II раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков метаний. Большое место уделено метанию мяча в цель и на дальность. Прыжки выполняются с места толчком двух ног, с разбега.

В III раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» включены построения, перестроения, лазание, перелезания, подлезания, упражнения на равновесие, на расслабление и напряжении е мышц, упражнения с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения дают возможность воздействовать не только на весь организм в целом, но и на определенные ослабленные группы мышц. Специальные упражнения для формирования и коррекции правильной осанки, помогут учащимся правильно держать свое тело сидя, стоя и во время ходьбы и бега.

В IV раздел программы «Лыжная подготовка» с 1 класса включены упражнения на овладение умениями и навыками ходьбы на лыжах без палок и спалками. Техника ходьбы на лыжах двухшажным, попеременным ходом, одновременным двухшажным ходом. Спуск с горки и подъем в горку. Овладение умениями и навыками ходьбы на лыжах преследует, кроме того, цели прикладного характера. В условиях коррекционной школы уроки по лыжной подготовке проводятся при температуре -12оС с несильным ветром, по разрешению врача школы. Кроме того, при проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется технике безопасности и охране здоровья учащихся, предупреждению травматизма (выбор места занятий, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятий, двигательная нагрузка).

V важнейшим разделом программы являются игры, включающие в себя как подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, так и игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, а также игры, направленные на совершенствование функции дыхания, а также элементы спортивных игр и спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, пионербол, волейбол, футбол).

В процессе адаптивного физического воспитания предусмотрен врачебно-педагогический контроль, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей с момента поступления в школу до 4 класса.

С этой целью целесообразно 2 раза в год (сентябрь, апрель) проводить тестирование физической подготовленности занимающихся. Контрольные упражнения и критерии оценивания представление в таблице 1.

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития для усвоения программного материала по адаптивному физическому воспитанию. Регулирование физической нагрузки осуществляется с учетом внешних признаков утомления (приложение 1, 2), что позволяет предупредить переутомление занимающихся.

**3. Содержание учебного предмета**

**для учащихся 1 класса**

**(всего 99 часов, 3 часа в неделю)**

*I раздел «Основы знаний» (6 часов)*

Задача раздела «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - воспитание полезных привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни. Правила поведения на уроках физической культуры; форме одежды и правила личной гигиены. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в идее кратких бесед. Следует использовать знания по охране здоровья, получены на других уроках.

*II раздел «Легкая атлетика»*

*(34 часа)*

Ходьба, бег на кроткие дистанции, отрезки, метания теннисного мяча с места, прыжки в длину с места.

*III раздел «Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

*(27 часов)*

*Построения и перестроения*

Построение в одну шеренгу, взявшись за руки, равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.

Взявшись за руки перестроение в круг. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения*

Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног, общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательная гимнастика в различных исходных положениях. Произношение звуков на выдохе во время ходьбы и бега. Упражнения, направленные на коррекцию и профилактику нарушенных функций опорно-двигательного аппарата (осанки, сколиоза, плоскостопия). Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения в лазании, перелезании, способствующие развитию силы, ловкости, совершенствованию координационных способностей детей, коррекции психических процессов (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения при выполнении сложных двигательных действий).

*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*

Упражнения на формирование правильной осанки, профилактика и исправление нарушений осанки. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса: в положении стоя, сидя, лежа (без предметов, с предметами), обучение сохранению правильного положения головы, плеч, туловища при естественной стоке, сидя за столом, за партой. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем, малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика). Построения и перестроения по ориентирам. Для коррекции равновесия: ходьба по линии, нарисованной на полу, ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым боком, левым боком, стойка на одной ноге, другая согнута в колене (поочередно сменяя ноги, выполнять со страховкой учителя).

*IV раздел «Лыжная подготовка»*

*(5 часов)*

1) Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой (беседа), техника безопасности на лыжне (беседа).

2) Научить правильно надеть лыжи и закрепить крепление.

3) Построение в шеренгу по одному и выполнение команд с лыжами в руках и на лыжах.

1. *V раздел “ Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр, спортивные игры (настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол) и эстафеты».*

*(27 часов)*

Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений средней и низкой интенсивности. Игры на развитие внимания, памяти, точности движений. Игры на развитие зрительно-моторной координации, пространственно-временной ориентировки и согласованности движений. Игры с предметами (мячом, кубиками, обручами) и без предметов.

**4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

*Библиотечный фонд:*

стандарт начального общего образования по физической культуре;

примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);

рабочие программы по физической культуре;

методические издания по физической культу­ре для учителей.

*Наглядные пособия:*

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

плакаты методические;

портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

*Технические средства:*

Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор, интерактивная доска (в учебных кабинетах начальных классов)

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное обо­рудование:*

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

перекладина навесная;

канат для лазанья;

комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);

маты гимнастические;

мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

палки гимнастические;

обручи гимнастические;

кольца пластмассовые разного размера;

резиновые кольца;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м);

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

мячи средние резиновые;

гимнастические кольца;

аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. **Контроль и оценка достижения планируемых результатов (личностных и предметных)**

В решении задач, поставленных перед современной школой, педагогическому мониторингу придаётся большое значение, так как без непрерывного отслеживания результатов воздействия образовательного процесса на личность обучающегося трудно оценить эффективность работы школы.

С первых дней обучения в школе каждый ребёнок, вне зависимости от его индивидуальных особенностей и склонностей, должен находиться под самым пристальным вниманием педагогов с целью изучения успешности его адаптации к новым условиям, подбора оптимального образовательного маршрута, оказания необходимой помощи. Поэтому учителю начальных классов нужно быстро и гибко научиться находить индивидуальный подход, уметь спланировать учебный материал для каждого ученика, проанализировать результаты обучения, продумать перспективные задачи развития ребенка.

Мониторинг «Уровень сформированности предпосылок к обучению в 1 классе» проводится в 1-ых классах в течение первых четырёх недель учебного года. Таблицы по оцениванию умений выполнять универсальных учебных действий (УУД), предметных и личностных результатов, достигнутых в процессе подготовки к школе заполняются учителем с учетом следующих показателей:

* индивидуальные особенности здоровья ребёнка (медицинская карта, рекомендации медицинской комиссии);
* индивидуальные особенности ребёнка, выявленные в ходе диагностики медиками, специалистами и учителями-дефектологами;
* уровень готовности ребёнка к обучению в школе глазами родителя (анкетирование родителей с целью получения информации о том, как учащиеся готовились к школе, организуется в ходе родительского собрания);
* уровень готовности ребёнка к обучению в школе глазами учителя в результате наблюдения в процессе учебной деятельности, проведения диагностических входных работ.

Показатели используются для определения уровня сформированности предпосылок к обучению в 1 классе и составления сводной таблицы с указанием рекомендаций для педагогов и родителей.

*Цель мониторинга:*оценивание реальных учебных возможностей учащихся 1 классов и своевременное выявление и классификация проблем в обучении каждого учащегося.

*Задачи:*

1. Определение уровня готовности обучающихся к получению дальнейшего образования.
2. Отслеживание уровня предметных, метапредметных и личностных результатов, достигнутых в процессе подготовки к школе.
3. Выявление предпосылок к овладению знаниями и умениями в области физической культуры и спорта.

Оценка предметных результатов подготовки к школе предусматривает выявление уровня достижения учащимися планируемых результатов по отдельным предметам с учетом:

1. предметных знаний;
2. действий с предметным содержанием.

Объектом оценки предметных результатов служит способность обучающихся решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи.

Оценка предметных результатов ведется в ходе текущего оценивания, так же в ходе выполнения диагностических проверочных работ.

Результаты оценки, полученной в ходе текущего оценивания, фиксируются в листе оценки.

Лист оценки предметных результатов представлен в виде таблицы, где в горизонтальных колонках внесены учебные умения, которые возможно, сформированы и их наличие или отсутствие на начало первого класса. Данная информация поможет учителю продумать и осуществлять индивидуальный подход к каждому ученику, добиваясь как можно более высоких результатов обучения.

**ЛИСТ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬУТРЕ**

**Класс, год: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ФИ учителя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ФИ ученика: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

0 б. – не владеет

1 б. – частично владеет

2 б. – в полной мере владеет

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Баллы**  **Предметные результаты** | 0 | 1 | 2 |
| 1. | Основы знаний |  |  |  |
|  | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. |  |  |  |
|  | Знание основных частей тела и их функционирование. |  |  |  |
|  | Знание правил по технике безопасности на уроках физкуьтуры. |  |  |  |
| 2. | Легкая атлетика |  |  |  |
|  | Ходьба в колонну по одному |  |  |  |
|  | Ходьба по линии на носках, на пятках |  |  |  |
|  | Бег чередующийся с ходьбой |  |  |  |
|  | Прыжки через начерченную линию |  |  |  |
|  | Прыжок в длину с места |  |  |  |
|  | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки |  |  |  |
|  | Правильный захват мяча и выполнение метания одной рукой |  |  |  |
|  | Прием и передача мяча в круге, шеренге |  |  |  |
| 3. | Оздоровительная и корригирующая гимнастика |  |  |  |
|  | Знание своего места в строю, что такое строй |  |  |  |
|  | Выполнение строевых команд (направо, налево, кругом, расчет и т.д.) |  |  |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке |  |  |  |
|  | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками |  |  |  |
|  | Выполнение общеразвивающих упражнений в определенном ритме по объяснению учителя |  |  |  |
| 4. | Лыжная подготовка |  |  |  |
|  | Знание правил поведения на занятиях лыжной подготовкой, одежды, обуви лыжника, лыжного инвентаря |  |  |  |
|  | Выполнение строевых команд с лыжами в руках |  |  |  |
|  | Одевание и снимание лыж |  |  |  |
| 5. | Коррекционные подвижные игры |  |  |  |
|  | Знание правил поведения на занятиях подвижными играми |  |  |  |
|  | Знание названий подвижных игр и правила их проведения |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  |

Подсчёт результатов:

0 – 15 баллов – низкий уровень достижения предметных результатов

16 – 34 балла – средний уровень достижения предметных результатов

35 - 50 баллов – высокий уровень достижения предметных результатов

Оценка сформированности умений выполнять универсальные учебные действия (УУД) позволит увидеть исходный уровень каждого ученика и даст возможность сравнивать исходный уровень с достигнутым впоследствии. Он поможет учителю скорректировать собственную деятельность и содержание образовательного процесса; определить, насколько эффективно используется потенциал учебников, позволит увидеть возможности реализации индивидуального подхода в развитии каждого учащегося, определить, какие конкретные умения у него успешно формируются, а по каким разделам ему необходима поддержка педагогов и родителей.

Лист оценки сформированности умений выполнять УУД заполняется учителем по результатам психологического обследования первоклассников, в ходе личного наблюдения в урочной и внеурочной деятельности в течение первого месяца учёбы, а также по результатам анкетирования родителей первоклассников.

*Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся:*

Учащиеся должны знать:

1. правила поведения в процессе ФК;
2. названия простейшего спортивного инвентаря, спортивных терминов;
3. приемы построения в шеренгу по начерченной линии;
4. содержание и основные правила подвижных игр;
5. меры предупреждения травматизма на занятиях ФК.

Учащиеся должны уметь:

1. надевать спортивную форму с помощью учителя;
2. строиться по начерченной линии, выполнять команды по показу и по словесной инструкции учителя;
3. выполнять перестроения из шеренги в колонну, ходить в колонне по одному, бегать в медленном темпе;
4. выполнять общеразвивающие упражнения по показу учителя;
5. выполнять упражнения с использованием различных предметов;
6. соблюдать дисциплину во время занятий, играть и соблюдать правила игры.

*Планируемые результаты:*

личностные, предметные результаты изучения учебного предмета.

*1 класс*

Личностные результаты:

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация движений, гибкость).

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности занимающихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям. А в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 1 класса представлены в таблице 1,2.

*Физические качества:*

1. скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места и метание мяча на дальность;
2. скоростные качества: бег 30 м;
3. зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

*Таблица 1*

*Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Прыжок в длину с места (см) | 111-115 | 101-110 | 95-100 | 111-115 | 101-110 | 95-100 |
| Бег 30 м (сек) | 8,0-8,2 | 8,9-9,1 | 9,8-10,2 | 10,1-10,3 | 10,8-11,2 | 11,4-12,3 |
| *Бросок мяча в цель (кол-во попаданий)* | *2* | *1* | *0* | *2* | *1* | *0* |
| *Метание мяча на дальность (м)* | *10-8* | *7-6* | *5-4* | *9-8* | *7-6* | *5-3* |

Результаты тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута развития для усвоения программного материала по физическому воспитанию.

1. **Тематическое планирование учебной программы**

**по физической культуре для учащихся 1-4 класса**

**с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| ***I*** | *Теория. Основы знаний.* | *6* | *6* | *6* | *6* |
| ***II*** | *Легкая атлетика.* | *34* | *34* | *34* | *34* |
| ***III*** | *Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.* | *27* | *27* | *27* | *27* |
| ***IV*** | *Лыжная подготовка.* | *5* | *5* | *5* | *5* |
| ***V*** | *Коррекционные подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.* | *27* | *27* | *27* | *27* |
|  | *Всего часов* | *99* | *102* | *102* | *102* |

Календарно-поурочное планирование  
по предмету «Физическая культура»

1 класс

*Список учащихся: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Дата | Кол-во часов | Содержание, виды деятельности | Материалы и оборудование | Формируемые представления |
| Введение учащихся в содержание урока физической культуры, организация уроков. Инструктаж по ТБ. |  | 1 | Гимнастика |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

***2 класс***

***Личностные результаты:***

* *формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;*
* *формирование уважительного отношения к культуре других народов;*
* *развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;*
* *развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;*
* *развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;*
* *развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;*
* *формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;*
* *формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.*

***Метапредметные результаты:***

* *овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;*
* *формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;*
* *овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.*

***Предметные результаты:***

* *формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;*
* *овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);*
* *формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).*

***3 класс***

***Личностные результаты:***

* *формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;*
* *формирование уважительного отношения к культуре других народов;*
* *развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;*
* *развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;*
* *развитие навыков сотрудничества со сверстни­ками и взрослыми в разных социальных ситуа­циях, умение не создавать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций;*
* *развитие самостоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;*
* *формирование эстетических потребностей, цен­ностей и чувств;*
* *формирование установки на безопасный, здоро­вый образ жизни.*

***Метапредметные результаты:***

* *овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;*
* *формирование умений планировать, контро­лировать и оценивать учебные действия в соот­ветствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффек­тивные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты по­средством учета интересов сторон и сотрудничества;*
* *овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержани­ем конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.*

***Предметные результаты:***

* *формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;*
* *овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровитель­ные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
* *формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).*

***4 класс***

***Личностные результаты:***

* *формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;*
* *формирование уважительного отношения к культуре других народов;*
* *развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;*
* *развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;*
* *развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;*
* *развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;*
* *формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;*
* *формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни*

***Метапредметные результаты:***

* *овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;*
* *формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наи­более эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;*
* *овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержани­ем конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами.*

***Предметные результаты:***

* *формирование первоначальных представ­лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитив­ном влиянии на развитие человека (физиче­ское, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализа­ции;*
* *овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);*
* *формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).*