

# **Адаптированная рабочая программа**

**индивидуального обучения на дому для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями),  
вариант 1**

## **«Физическая культура»**

**4 класс**

**2019-2020 уч.год**

## СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<b>Пояснительная записка</b> .....	
Общая характеристика учебного предмета .....	
Место курса в учебном плане. ....	
<b>1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса</b> .....	
Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета.....	
Оценка достижений планируемых результатов освоения программы ...	
<b>2. Содержание курса</b> .....	
<b>3. Тематический план учебного курса</b> .....	
<b>Приложение</b>	
Календарно-тематическое планирование .....	
Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности...	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и реализует авторскую программу под редакцией В.В. Воронковой. Разработана, исходя из особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающегося, реализуемых в 1-4 специальных (коррекционных) классах VIII вида.

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

**Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;**

• Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации:

- от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

- от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»;

- от 08 мая 2019 № 233 **О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345;**

1.3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

1.4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993);

• Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Приказ №1599 от 19.12.2014 г.);

• Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. N 26 об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

• Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы / под ред. В.В. Воронковой. / – М.: «Просвещение» 2009.

**Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 № 264 «Об образовании в Республике Адыгея»;**

1.5. Постановление Кабинета Министров Республики Адыгея от 24.07.2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта»;

1.6. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Республики Адыгея:

1.7. Инструктивно-методические письма Министерства образования и науки Республики Адыгея:

- от 04.07.2011 № 3378 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 27.02.2012 г. № 859 «О новой редакции примерных учебных (образовательных) планов государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений Республики Адыгея, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»

- от 06.07.2011 № 3406 «О методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности в государственных и муниципальных образовательных учреждениях Республики Адыгея, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»;

○ **Данная программа разработана в соответствии с:**

- Индивидуальным учебным планом МБОУ «ОШ №27» обучения на дому на 2019/2020 учебный год;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «ОШ №27» на 2019-2020 уч.год.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, 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 школьников в общество.

**Цель программы обучения** 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.

**Задачи программы обучения:**

- 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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

#### **Основные направления коррекционной работы:**

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

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

На реализацию программы по физической культуре в базисном учебном плане для индивидуального домашнего обучения предусмотрено 18 часов: (9 – работа с учителем, 9 – самостоятельно).

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И МОДЕЛИ ИНСТРУМЕНТАРИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ.**

Планируемые результаты	По кодификатору УУД				Чтение: работа с информацией
	личностные	регулятив ные	познавате льные	коммуника тивные	
В процессе обучения выпускник 4 класса					
<b>Раздел « Гимнастика и акробатика» (7 часов).</b>					

»						
<b>ученик научится</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правила поведения в физкультурном зале, спортивной площадке;</li> <li>-правила безопасности при занятии физическими упражнениями.</li> <li>- выполнять строевые команды учителя;</li> <li>- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз.</li> </ul>	<b>Л-01</b> <b>Л-02</b> <b>Л-03</b> <b>Л-07</b> <b>Л-09</b>	<b>Р-01</b> <b>Р-03</b> <b>Р-07</b> <b>Р-08</b>	<b>П-01</b> <b>П-04</b> <b>П-11</b> <b>П-19</b>	<b>К-02</b> <b>К-04</b>	<b>Ч1-01,</b> <b>Ч1-04,</b> <b>Ч1-05,</b>
<b>ученик получит возможность научиться</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-название снарядов и гимнастических элементов;</li> <li>- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;</li> </ul>	<b>Л-12</b> <b>Л-13</b>	<b>Р-10</b>	<b>П-23</b>	<b>К-18</b> <b>К-19</b> <b>К-20</b>	
<b>Раздел « Лёгкая атлетика» (7 часов)</b>						
<b>ученик научится</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;</li> <li>-значение утренней зарядки;</li> <li>-правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>- выполнять ходьбу с различным положением рук;</li> <li>- выполнять высокий старт, бегать на скорость 30 метров, бегать с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени;</li> </ul>	<b>Л-01</b> <b>Л-02</b>		<b>П-01</b> <b>П-04</b> <b>П-09</b> <b>П-10</b> <b>П-14</b> <b>П-16</b>	<b>К-02</b>  <b>К-11</b> <b>К-13</b>	<b>Ч1-01</b> <b>Ч1-02</b> <b>Ч1-03</b> <b>Ч2-01</b>
<b>ученик получит возможность научиться</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгать в длину с разбега без учёта места отталкивания, в высоту с прямого разбега способом «согну ноги»;</li> <li>- метать мяч на дальность.</li> </ul>	<b>Л-13</b> <b>Л-15</b> <b>Л-11</b> <b>Л-21</b>		<b>П-23</b>	<b>К-18</b> <b>К-19</b> <b>К-20</b> <b>К-21</b>	
<b>Раздел « Подвижные игры» (4 часа)</b>						
<b>ученик научится</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-правила безопасности при занятиях подвижными играми;</li> <li>-правила игр и выполнять их</li> </ul>	<b>Л-01</b> <b>Л-02</b>		<b>П-01</b> <b>П-04</b> <b>П-09</b> <b>П-10</b> <b>П-14</b> <b>П-16</b>	<b>К-02</b>  <b>К-11</b> <b>К-13</b>	<b>Ч1-01</b> <b>Ч1-02</b> <b>Ч1-03</b> <b>Ч2-01</b>
<b>ученик получит возможность научиться</b>						

## ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

○ КРИТЕРИЙ	○ ПОКАЗАТЕЛЬ	○ СОДЕРЖАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ
<b>1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.</b>	Сформированность понятийного аппарата, характеризующего гражданскую направленность.	Понимать и использовать в речи положительные качества, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции).
	Сформированность понимания себя как члена семьи, члена общества, члена государства.	Понимать, что связывает ребенка: с его близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
		Выполнять поручения в семье, в школе.
	Сформированность чувства патриотизма.	Знать символики школы, района, города, области, страны. Уважительно относиться к себе, к другим людям.
<b>2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.</b>	Сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
		Уважать и доброжелательно относиться к другим (толерантность): - этническая толерантность; - конфессиональная толерантность (уважительное отношение к представителям других религий и вероисповеданий); - возрастная толерантность; - гендерная толерантность.
<b>3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.</b>	Сформированность адекватных представлений о своих возможностях, способностях.	Рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).
		Выполнять поручения в семье, в школе

	Сформированность представлений о своих потребностях.	<p>(«заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.»).</p> <p>Уметь обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях, иметь достаточный запас фраз и определений («извините, эту прививку мне делать нельзя»; «повторите, пожалуйста, я не услышал; я не совсем понял, что ты имеешь в виду»).</p> <p>Выполнить насущно необходимые действия (бытовые навыки: самостоятельно поесть, одеться, и т.д.).</p> <p>Ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.)</p>
<p><b>4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</b></p>	Сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме.	<p>Конструктивно общаться в семье, в школе (со взрослыми: родители и педагоги):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать и слышать («слушать объяснение темы учителем на уроке»);</li> <li>- обращаться за помощью;</li> <li>- выражать благодарность;</li> <li>- следовать полученной инструкции;</li> <li>- договариваться;</li> <li>- доводить начатую работу до конца;</li> <li>- вступать в обсуждение;</li> <li>- задавать вопросы;</li> <li>- исправить недостатки в работе.</li> </ul> <p>Конструктивно общаться со сверстниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомиться;</li> <li>- присоединиться к другим детям;</li> <li>- просить об одолжении;</li> <li>- выражать симпатию;</li> <li>- проявлять инициативу;</li> <li>- делиться;</li> <li>- извиняться.</li> </ul> <p>Применять навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях,</p>

		умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
	Сформированность адаптироваться к определенной ситуации.	Понимать ситуацию и на ее основе принимать адекватное решение.
<b>5.Овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни.</b>	Сформированность умений самостоятельности.	Участвовать в повседневных делах школы, класса, брать на себя ответственность в быту. Участвовать в подготовке и проведении семейных мероприятий.
	Сформированность умений самообслуживания.	Овладевать навыками самообслуживания дома и в школе.
	Сформированность умений выполнения доступных обязанностей в повседневной жизни класса, школы.	Иметь представления об устройстве школьной жизни. Уметь попросить о помощи в случае затруднений. Ориентироваться в пространстве школы, в расписании занятий.
	Сформированность знаний о правилах коммуникации и умений использовать их в житейских ситуациях.	Уметь начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасение, завершить разговор. Уметь корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие.
<b>6.Владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.</b>	Сформированность умений коммуникации со взрослыми и сверстниками.	Поддерживать коммуникацию, применять адекватные способы поведения в разных ситуациях, обращаться за помощью, оказывать помощь.
	Владение средствами коммуникации.	Использовать разнообразные средства коммуникации (в меру своих возможностей) согласно ситуации.
	Адекватность применения норм и правил социального взаимодействия.	Правильно применять нормы и правила социального взаимодействия.
<b>7.Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных</b>	Сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях.	соблюдать правила поведения в разных социальных ситуациях: - с близкими в семье; - с учителями;

<b>ролей.</b>		- с учениками; - с незнакомыми людьми.
	Сформированность основ нравственных установок и моральных норм. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	Отвечать за свои поступки. Уважать свое мнение и мнение окружающих. Быть благодарным, проявлять сочувствие, правильно выразить отказ, умение корректно высказать просьбу, намерение, опасение и др.)
	Сформированность умений в организации собственной деятельности	Организовывать собственную деятельность: - в быту - в общественных местах и т.д.
<b>8.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</b>	Сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.	Посещать школу, не иметь пропусков без уважительной причины.
	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика».	Соблюдать правила поведения на уроках. Соблюдать правила поведения на переменах и мероприятиях. Проявлять активность на уроках и внеурочное время.
	Сформированность выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации.	Выполнять задания учителя в школе и дома. Проявлять интерес к учебным предметам. Применять полученные знания в жизни.
<b>9.Развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</b>	Готовность к коллективным формам общения.	Проявлять интерес к общению; помогать и поддерживать одноклассников, прислушиваться к их советам; критически относиться к результатам общения, правильно оценивать замечания одноклассников; ориентироваться в ситуации общения.
	Владение средствами коммуникации.	Уметь выразить свое отношение к происходящему: речью, мимикой или жестами, осознавать свое поведение в коллективе, следовать адекватным формам поведения.

<b>10.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</b>	Сформированность элементарных представлений об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.	Видеть и понимать красоту в окружающем мире.
	Сформированность творческой активности, интереса к искусству, художественным традициям своего народа.	Выражать свои мысли, чувства, впечатления в форме эстетического суждения, оценки. Участвовать в различных видах творческой деятельности, выразить себя в доступных видах творчества. Понимать художественные традиции своего народа.
<b>11.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</b>	Сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уважать и любить себя. Проявлять чувства доброжелательности, искренности, уважительности, справедливости, вежливости, терпения по отношению к другим людям.
	Сформированность понимания и сопереживания чувствам других людей.	
<b>12.Формирование установки за безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</b>	Сформированность умений личной гигиены.	Применять умения личной гигиены в повседневной жизни.
	Сформированность понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки».	Различать вредные привычки от полезных. Заниматься спортом. Применять различные формы ЗОЖ в повседневной жизни.
	Сформированность умений к творческому труду.	Создавать художественные образы в своем воображении. Участвовать в доступных ему формах творческой деятельности. Положительно относиться к трудовой творческой деятельности. Уметь сотрудничать со сверстниками, старшими детьми и взрослыми.
	Сформированность бережного отношения к	Понимать и ценить роль трудовой деятельности в

	материальным и духовным ценностям.	жизни человека. Быть искренним, заботливым по отношению к себе и другим людям.
<b>13.Формирование готовности к самостоятельной жизни.</b>	Сформированность начального опыта участия в различных видах общественно полезной деятельности.	Участвовать в трудовых акциях. Уметь взаимодействовать в коллективных творческих делах.
	Сформированность житейских умений самообслуживания.	Готов обучаться бытовому труду. Обладает умениями самообслуживания.
	Сформированность умений межличностного общения.	Поддерживает коммуникацию со взрослыми и сверстниками. Умеет обратиться за помощью. Усваивает позитивные образцы взаимодействия в семье, школе, социуме.

### Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

- Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.
- В программе учебного предмета «Физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.
- Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.
- Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; -самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- 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.

- 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.

### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Критерии оценки предметных результатов формируются на основе индивидуального и дифференцированного подхода (оценка овладения содержанием каждой образовательной области).

№	Балл	Характеристика продвижений
1	«удовлетворительно» (зачет), 3	если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий

2	«хорошо», 4	если обучающиеся верно выполняют от 51% до 65% заданий
3	«отлично», 5	если обучающиеся верно выполняют свыше 65%.

## 2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

### Содержание учебного курса.

#### **Гимнастика и акробатика (7 часов).**

Строевые упражнения: построение по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: - упражнения на осанку; - дыхательные упражнения; - основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: - с гимнастическими палками; - с флажками; - с мячами; - со скакалкой; - с набивными мячами.

**Акробатические упражнения:** перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально)

*Лазанье:* по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Равновесие:* ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

*Опорные прыжки:* подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

#### **Лёгкая атлетика (7 часов)**

*Ходьба:* в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. С контролем и без контроля зрения.

Бег: понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.. Челночный бег (3x5 м) .на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

*Прыжки:* с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

*Метание:* малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

#### **Подвижные игры (4 часа)**

«Два сигнала», «Запрещённое движение». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу». Игры зимой : «Вот так карусель», «Снегурочка».

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО КУРСА.

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1	<b>Знания о физической культуре</b>	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.
2	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>  Строевые упражнения  Общеразвивающие упражнения без предметов  Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами  Элементы акробатических	Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.  Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»  Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений  Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

	упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.
	Лазанье  Висы  Равновесие  Переноска грузов	<p>Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Упор в положении присев и лежа на матах.</p> <p>Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.</p> <p>Перенос набивного мяча до 1 кг различными способами, гимнастических палок. Флажков. Обручей. Гимнастической скамейки, мата (вчетвером).</p>
3	<b>Лёгкая атлетика</b> Ходьба  Бег  Прыжки  Метание	<p>Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)</p> <p>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета); подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.</p> <p>Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля малых мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.</p>
4	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и

	временной дифференцировки и точности движений	уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.
5	<b>Игры</b>  Подвижные игры  Коррекционные игры  Игры с элементами общеразвивающих упражнений  Игры с бегом и прыжками  Игры с бросанием, ловлей и метанием  Подвижные игры Игры зимой	«Слушай сигнал», «Космонавты»  «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Хоп, стоп, раз»  «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка»  «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»  «Метко в цель», «Догони мяч»  По выбору учащихся «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»

### Приложение

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

( 18ч ) (9 – работа с учителем, 9 – самостоятельно)

№	Название темы и содержание	Дата	Кол-во часов	Формы и методы	Планируемые результаты освоения учебного предмета по данной теме		Коррекционная работа
					Предметные	Личностные	
<i>Легкая атлетика, спортивные игры. (7 часов)</i>							
1.	Вводный урок		1	Словесный (объяснение), наглядный (демонстрация, показ), игровой.	<b>Знать:</b> основные правила поведения на занятиях, в спортивном зале. <b>Уметь:</b> по назначению и с соблюдением техники	Воспитывать: чувство ответственности, интерес к предмету.	Развитие внимания, памяти, координации движения.

				Фронтальная, индивидуальная.	безопасности использовать оборудование, снаряды.		
2	Ходьба в быстром темпе, в приседе.		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> положение частей тела во время ходьбы. <b>Уметь:</b> ходить в быстром темпе (наперегонки), ходить в приседе.	Воспитывать: чувство ответственности.	Развитие внимания, ориентирования в пространстве, координация движений. Коррекция осанки.
3	Быстрый бег на месте, челночный бег (3*10)		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> понятия: низкий старт. <b>Уметь:</b> выполнять бег на месте до 10с., челночный бег.	Воспитывать: силу воли, выносливость.	Развитие мышц ног, рук, внимания, координации движений. Расширение словаря.
4	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 60 – 70 см).		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> знать технику прыжка. <b>Уметь:</b> правильно выполнять прыжок в длину с разбега.	Воспитывать волевые качества.	Развитие внимания, координации и точности движений, пространственно – временной дифференцировки.
5	Медленный бег.		1	Объяснение, игра, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> как правильно дышать при медленном беге. <b>Уметь:</b> правильно выполнять дыхательные действия при медленном беге на длинные дистанции.	Воспитывать: умение работать в парах, командах.	Развитие дыхательной системы, координации движений, двигательной активности.
6	Бег на скорость 30м.		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> понятие «низкий старт». <b>Уметь:</b> выполнять бег на скорость, соотносить упражнения с развитием определённых физических качеств.	Воспитывать: чувство товарищества, взаимопомощи.	Развитие психических процессов, двигательных навыков, координации и точности движений.
7	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча одной, двумя руками.		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> технику ловли и подбрасывания мяча. <b>Уметь:</b> правильно подбрасывать и ловить мяч одной, двумя руками.	Воспитывать: интерес к предмету.	Развитие точности движений, координации движений, дыхательной системы, зрительного восприятия.
<b>Гимнастика, подвижные игры. (7 часов)</b>							
8	Строевые упражнения. Учет двигательных возможностей и подготовленности		2	Фронтальная, индивидуальная. Показ, объяснение.	<b>Знать:</b> значение команд «Шире шаг», «Реже шаг». <b>Уметь:</b> строится (в колону, шеренгу) по инструкции учителя.	Воспитывать: чувства товарищества, силу воли.	Развитие внимания, пространственной ориентировки, координация движения.

	обучающегося.				Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.		
9	Подтягивание в вися на канате.		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> т/б при работе с канатом. <b>Уметь:</b> правильно выполнять подтягивание в вися на канате.	Воспитывать: интерес к предмету.	Развитие моторики рук, координации движений. Коррекция осанки.
10	Упражнения с большими обручами.		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение, игра. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> значение утренней гимнастики. <b>Уметь:</b> правильно выполнять комплекс упражнений с обручами.	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Развитие ловкости, мышц рук, внимания, памяти, пространственных представлений.
11	Упражнения со скакалкой.		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение, игра. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> значение утренней гимнастики. <b>Уметь:</b> правильно выполнять комплекс упражнений со скакалкой.	Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.	Развитие ловкости, мышц рук, внимания, памяти, пространственных представлений, координации и точности движений.
12	Элементы акробатических упражнений (перекаты в группировке, «мостик»).		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> т/б при выполнении акробатических упражнений. <b>Уметь:</b> правильно выполнять перекаты в группировке, «мостик» из положения лежа на спине.	Воспитывать: чувство товарищества.	Развитие координации движений, коррекция эмоционально – волевой сферы (навык самоконтроля).
13	Равновесие		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> один комплекс утренней зарядки. <b>Уметь:</b> выполнять стойку на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук, ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	Воспитывать: силу воли, самостоятельность.	Коррекция осанки. Развитие равновесия, координации движений, эмоционально – волевой сферы (навык самоконтроля).
14	Опорные прыжки. Игра: «Точный прыжок».		2	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение, игра. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> что такое физическая нагрузка и отдых. <b>Уметь:</b> выполнять прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Воспитывать: бережное отношение к своему здоровью.	Развитие ловкости, мышц рук, ног, внимания. Коррекция координации движений.

<i>Легкая атлетика, подвижные игры. (4 часа)</i>							
15	Подвижные игры на свежем воздухе.		2	Объяснение, игра, Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> влияние подвижных игр на свежем воздухе. <b>Уметь:</b> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Соблюдать правила игры, удерживать задачи во время игры.	Воспитывать: чувства товарищества, взаимовыручки.	Развитие двигательных качеств, коммуникативных качеств, ловкости, точности движений.
16	Ходьба в разном темпе, прыжки с ноги на ногу.		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> значение физических упражнений для человека. <b>Уметь:</b> правильно передвигаться в разном темпе, правильно выполнять прыжки с ноги на ногу.	Воспитывать: силу воли.	Развитие точности движений, координации движений, дыхательной системы, зрительного восприятия.
17	Бег с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени.		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> как правильно дышать при беге. <b>Уметь:</b> правильно выполнять беговые упражнения с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени.	Воспитывать: дисциплинированность.	Развитие мышц ног, рук, туловища, ступни ног, координации и точности движений. Коррекция слухового восприятия.
18	Коррекционные упражнения (пространственно – временная дифференцировка).		1	Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Фронтальная, индивидуальная.	<b>Знать:</b> значения выполняемых упражнений для здоровья человека. <b>Уметь:</b> выполнять на память 3-4 общеразвивающих упражнений.	Воспитывать: бережное отношение к своему здоровью.	Развитие координации и точности движений, пространственно – временной дифференцировки тактильного восприятия.

### **Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности**

1. Бабенкова Р.Д. О подходе к физическому воспитанию учащихся вспомогательной школы/ Дефектология- 2003г-№3
2. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков. Пособие для учителя 1 – 4 кл. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003г.
3. Дмитриев А.А. . Физическая культура в специальном образовании. М.: Просвещение, 2002г.
4. Игры, которых не было/ Сборник спортивно-подвижных игр. Москва Педагогическое общество России ,2007 г.
5. Каинов А.Н., Шалаева И.Ю. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы.- Волгоград: Учитель, 2009.
6. Коррекция нарушения осанки у школьников. Методические рекомендации, научный редактор Г.А. Халемский. – СПб, 2001
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Планирование и организация занятий.: метод. пособие – М.: Дрофа, 2006.

8. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры: Справочно-методическое пособие. – М.: «АСТРЕЛЬ», 2003.
9. Побегаем, попрыгаем...: Сборник подвижных игр и забав для детей 6-10 лет\Авт.-сост. Н.Л.Воробьева.-М.:АРКТИ. 2007
10. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии /под. ред. Л.В.Шапковой. СПб Детство-пресс 2005 г.
11. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 1 – 4 кл.: В 2 сб./Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.1