МИНИСТЕРСМТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Государственное казённое общеобразовательное учреждение

"Специальная (коррекционная) школа - интернат №14"

356500 Российская Федерация, Ставропольский край,

Петровский городской округ, с. Константиновское, Площадь Свободы, 35

тел./ факс:8 (86547) 62-2-22, 62-2-38

электронный адрес:Kh14@yandex.ru

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»

Руководитель ШМО Заместитель директора по УР Директор ГКОУ "Специальная

ГКОУ "Специальная ГКОУ "Специальная (коррекционная) школа-интернат №14"

(коррекционная) (коррекционная) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Ю. Середняк

школа-интернат №14" школа-интернат №14"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Тимофеева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.А. Хорошилова

протокол №1 от "24"августа 2020г. "26"августа 2020г.

**АДАПТИРОВАННАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету "Физическая культура",**

/наименование учебного предмета, курса, в соответствии с УП/

**" Физическая культура ",**

/наименование образовательной области в соответствии с УП/

**Уровень образования (класс)- начальное общее образование, 4 класс\_\_\_\_\_\_**

**ФГОС НОО ОВЗ УО, Вариант 1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

(начальное общее, основное общее образование с указанием класса)

**Учебный год** -**2020-2021год**

**Количество часов: всего 102 часа;**

**в неделю 3 часа;**

**Учитель** – **Золотарева Евгения Николаевна**

**Квалификационная категория: высшая\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

/высшая, первая, соответствие занимаемой должности/

**по должности "учитель"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

/учитель/воспитатель/

**АРП разработана на основе:** адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат №14»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

//указать программу/ программы, издательство, год издания//

**Учебник:** "Физическая культура" А.П. Матвеев, 4 класс, Москва «Просвещение», 2019г.\_

/указать учебник, издательство, год издания/

с. Константиновское

Программа рассчитана на 102 часа, по 3 часа в неделю.

**Количество часов по четвертям.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| I  четверть | II  четверть | III  четверть | IV  четверть | Всего за год |
| 25ч. | 23ч. | 33ч. | 21ч. | 102ч. |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**по предмету «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Виды упражнений, время | | | Всего часов |
| гимнастика | легкая атлетика | подвижные игры |
| 4 | 36. | 34ч. | 32ч. | 102ч. |

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа, адаптированная для обучения лиц

с ограниченными возможностями здоровья с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц по предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон  «Об образовании в Российской Федерации» от  29.12.2012г. №273-ФЗ

2. Федеральный государственный образовательный стандарт

образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобразования России от 19 декабря 2014г №1599 №об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрировано в Минюстре России 03.02. 2015г № 35850)

3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35847)

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 24 мая 2014 г. N 481 "О деятельности организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройстве в них детей, оставшихся без попечения родителей"

5. 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

2.4.2.3286-15 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26)

6. [Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"](https://toipkro.ru/content/files/documents/podrazdeleniya/cuar/normativ/prikaz-345-ot-28.12.2018-fpu.pdf).

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 18.05 2020 г. N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”.

8. Приказ Минобрнауки России от 18 июля 2016 г. № 870 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

9. Положение о психолого-медико-педагогической комиссии (утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 20.09.2013 № 1082)

10. Письмо Минобрнауки России от 28.10.2014 N ВК-2270/07 "О сохранении системы специализированного коррекционного образования"

11. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат №14»

Программа по физической культуре составлена с учетом особенностей познавательной деятельности, эмоционально волевой регуляции, поведения младших школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствует формированию духовных способностей обучающихся и их социализации в обществе.

Программа предполагает реализацию дифференцированного и деятельностного подхода к обучению и воспитанию ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Целью*** физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

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

***Образовательные задачи*** направлены на формирование у учащихся двигательных умений и навыков, получение ими элементарных сведений по гигиене, по состоянию их здоровья.

***Воспитательные задачи*** решаются параллельно с образовательными. Формируется умение владеть своими эмоциями, воспитывается дисциплинированность, дисциплинированность, сила воли, настойчивость, развивается чувство товарищества и взаимопомощи.

***Лечебно-оздоровительные задачи*** предполагают включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья учащихся, помогают развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

***Коррекционно-компенсаторные задачи*** предполагают такую организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений как физическом, так и интеллектуальном развитии.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

·         коррекция и компенсация нарушений физического развития;

·         развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

·         формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

·         развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

·         укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваться следующие принципы:

·         индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

·         коррекционная направленность обучения;

·         оптимистическая перспектива;

·         комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Рабочая программа обеспечена учебным пособием, рекомендованным (допущенным) приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2020 N 249 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”

Для реализации программного содержания используются следующий **учебник:**

А.П. Матвеев. «Физическая культура». 4 класс. Учебник для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы – **Москва** «Просвещение», 2019г.

Программа адресована обучающимся 4 класса с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Срок реализации программы – 1 год.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корригируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корригирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Они включаются в каждый раздел в соответствии с тематикой. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. Во 2 классе продолжается работа по развитию у обучающихся координации движений и гибкости через систему коррекционных упражнений.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

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

*а) общепедагогические методы:*

-словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;

-наглядные – наблюдение, демонстрация;

-практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

*б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:*

**-** задания по степени нарастающей трудности;

- специальные коррекционные упражнения;

- задания с опорой на несколько анализаторов;

- развёрнутая словесная оценка;

- призы, поощрения.

*Основные типы уроков:*

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

*Виды и формы организации работы на уроке:*

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

*Элементы образовательных технологий:*

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения;

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с учебным планом ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа – интернат №14» на 2020-2021 учебный год и рассчитана на 102 часа в год (3часа в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

**Личностные результаты**

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.

Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.

Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно­пространственной организации;

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Предметные результаты**

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура»на конец обучения во 2 классе:

**Минимальный уровень:**

**Обучающийся научится:**

1.Выполнять повороты кругом, расчет на «первый-второй» под руководством учителя 2.Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять.

3.Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать по канату; выполнять перелезание через снаряды и ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.

4. Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.

5.Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6.Выполнять элементы прыжка в длину с места и с разбега с помощью учителя

7.Выполнять элементы опорного прыжка через козла, держать равновесие «ласточка» с помощью учителя.

8.Выполнять технику метания мяча в цель и на дальность.

9.Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег, преодолевать препятствия при беге, используя помощь учителя.

**Достаточный уровень:**

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1.Практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.

2.Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).

3.Самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.

4.Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.

5.Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

6.Перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя.

7.Самостоятельно выполнять подтягивание в висе разными способами.

8.Самостоятельно выполнять технику бега с разных исходных положений.

9.Самостоятельно выполнять различные элементы на снарядах.

10. Последовательно объяснить правила игры.

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные базовые учебные действия:**

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы;

- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Регулятивные базовые учебные действия:**

**-** адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)

**-** принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

**-** активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;

**-** оценивать действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Познавательные базовые учебные действия:**

**-**выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;

**-** устанавливать видо - родовые отношения предметов;

**-** делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

**-** наблюдать;

**-** работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

**Коммуникативные базовые учебные действия:**

**-**вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);

-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;

-сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- доброжелательно относится, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

**Содержание учебного предмета**

**Основы знаний**

**Физическое развитие.** Правильная осанка, ходьба, бег, прыжки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Гимнастика.**

Теоретические сведения. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью гимнастики.

**Строевые упражнения**

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком на голове по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с поворотами, с перешагиванием.

**Дыхательные упражнения.**

Тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание при выполнении различных упражнений без предметов. Глубокое дыхание с движениями рук.

**Упражнения в расслаблении мышц:**

Чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблениеми потряхиванием конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с поворотами и с движениями рук. Наклоны туловища вперед, назад, в сочетании с движениями рук. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа. Выпады вправо, влево, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков.

Сгибание и разгибание рук от стены, скамейки.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.

Вращение стопами: одной в левую сторону, другой в правую; передача мяча по кругу ногами. Катание мяча одной ногой, с прыжками на другой.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.**

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки двумя руками хватом сверху. Подбрасывание гимнастической палки одной рукой. Ходьба с гимнастической палкой к плечу. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Повороты туловища с движением рук с палкой горизонтально перед грудью.

С большими обручами. Приседание с различными движениями обруча. Движение обручем вперед, вверх, к груди за голову. Прыжки внутри обруча.

С малыми мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча о пол и ловля его поочередно правой и левой рукой снизу и сверху. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

С большими мячами. Перекладывание мяча из руки в руку. Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Броски мяча в стену и его ловля, броски мяча в стену и ловля после падения на пол и отскока. Передача мяча в кругу влево, вправо. Передача мяча в парах.

С набивными мячами (вес 1 кг). поднимание мяча вверх, влево, вперед, вправо. Ходьба в обход с мячом, удерживание его на груди и за головой. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Наклоны туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Передача мяча с верху двумя руками в колонне.

Упражнения со скакалками.

**Акробатические упражнения (элементы, связки).**

Кувырок назад, комбинация из кувырков, "мостик"с помощью учителя.

**Лазание и перелезание.**

Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, слезание по ней произвольным способом. Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, козла.

**Висы.** Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу.

**Равновесие.**

Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге "ласточка" (скамейка). Ходьба по гимнастическому бревну.

**Опорный прыжок.**

Прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку. Упор присев, соскок прогнувшись.

**Развитие координационных способностей**, ориентировка впространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых,пространственных и временных параметров движений.

Построение в шеренгу, вколонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам, бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15с. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира(6-8 м)

**Легкая атлетика.**

Теоретические сведения. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Значение занятий для здоровья .

**Ходьба.**

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

**Бег.**

Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с. Челночный бег (3х10м.). с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий на отрезке30 м.Понятие эстафета (круговая)расстояние 5-15 м.

**Прыжки.**

Прыжки с ноги на ногу до 20 м., в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега на результат.

**Метание.**

Метание мячей в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.**

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Передача мяча руками, ловля его. Подача мяча одной рукой снизу, учебная игра.

**Подвижные игры** «Найди предмет»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место», «Волк во рву»

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч»

Игры зимой «Снежком по мячу», «Крепость».

**Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля**

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В 4 классе осуществляется текущий, тематический и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся с фиксированием отметки в журнале.

Текущая проверка по предмету «Физическая культура» проводится в следующих формах:

- устный опрос;

зачетные упражнения

Тематический контроль осуществляется в соответствии с календарно – тематическим планированием в конце изучения темы и раздела в форме теста.

Итоговый контроль проводится в конце года в рамках промежуточной аттестации в форме теста.

При оценке предметных результатов необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности интеллектуального развития обучающихся, состояние их эмоционально-волевой сферы.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником в ходе выполнения тестов, соотносятся с оценками:

- «очень хорошо» (отлично), если обучающиеся верно выполняют свыше 65% заданий;

- «хорошо» - от 51% до 65% заданий;

- удовлетворительно» (зачёт) - от 35% до 50% заданий.

Также используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале: (минимальный балл – 2, максимальный балл – 5), притом

2 балла «плохо», обучающийся не приступал к выполнению задания;

3 балла «удовлетворительно», если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

4 балла «хорошо» - от 51% до 65% заданий;

5 баллов «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Главным требованием 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;

• как относится к урокам;

• каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

• старт не из требуемого положения;

• отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

• бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

• несинхронность выполнения упражнения.

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

«5»- выполнение упражнений без ошибок или мелкие ошибки, которые не влияют на качество и результат.

«4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка

«3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту. В связи с тем, что для обучающихся с интеллектуальными нарушениями возрастных нормативов нет, учитель определяет приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствуется ими в работе.

**Материально – техническое обеспечение**

Учебно-методический комплекс:

**1Мозговой В.М. «Уроки физической культуры. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2009.**

**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. Андрющенко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.

4. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.

5. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллек­туальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.

6. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

7. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

8. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

9. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культу­ра. — М.: Советский спорт, 2000.

10. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая диффе­ренциация детей с умеренной и тяжелой умственной отстало­стью // Воспитание и обучение детей с нарушениями разви­тия. — 2009. — № 1. — С. 49-53.

11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

12. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.

13. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Про­граммно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.

14. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пско­ва / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.

15. **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2017.**