

Пояснительная записка к рабочей программе

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады — 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, коррекцию двигательных действий

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов, имеющих нарушение интеллекта, составлена на основе Конвенции ООН о правах ребенка, Конституции РФ, Закона Российской Федерации «Об образовании», Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1015 (ред. от 28.05.2014) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 N 30067), Закона Ульяновской области от 13.08.2013 №134-ЗО «Об образовании в Ульяновской области», Концепции Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

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.

Рабочая программа по физической культуре строится на основе базовой программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В. В., 2010г., отвечает требованиям специфики работы с детьми, имеющими нарушение интеллекта.

Основная цель заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом индивидуальных двигательных возможностей человека. В процессе овладения этой деятельностью повышается функциональное состояние всех систем организма, укрепляется здоровье, осваиваются определенные двигательные действия, совершенствуются физические качества, а так же активно развиваются психические функции обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Виды деятельности на уроках физической культуры разнообразны и направлены на реализацию принципа развивающего обучения в области физического воспитания и образования. В сферу деятельности учеников с умственной отсталостью входят игровая, соревновательная, предметно — практическая. Игровая деятельность присутствует на каждом уроке, она позволяет развивать физические качества, уровень физической подготовленности учеников с умственной отсталостью. Игровая деятельность применяется на протяжении всего периода обучения в начальной школе. Так же игровая деятельность вносит в урок занимательность. Соревновательная деятельность применяется на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий. Соревновательная деятельность учащихся с умственной отсталостью предполагает наличие равного по силам соперника или либо ученик соревнуется сам с собой путем улучшения собственного результата. Соревновательная деятельность больше применяется в 3-4 классах.

Предметно-практическая деятельность широко применяется на каждом уроке физической культуры. Данная деятельность предполагает выполнение практических упражнений без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, мячами, флажками, обручами и т.д.)

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики, упражнения в лазании и перелазании? упражнения в равновесии, висах и упорах. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техник ступающего и скользящего шага, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закалывания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер. Данный раздел целесообразно включать в программу обучения обучающихся с умственной отсталостью, имеющих высокий уровень физической подготовленности.

Разделы «Игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Ценностные ориентиры.

- Ценность добра и толерантности — осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, осознание основных постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).
- Ценность общения - понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры и социализации.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе - это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе посредством наблюдения и комплексной организации практической деятельности обучающихся.
- Ценность красоты и гармонии - осознание красоты и гармоничности природных и временных явлений и самой личности.
- Ценность истины - осознание ценности научного познания как части культуры человечества, понимания в силу возможностей обучающихся с

умственной отсталостью закономерностей, лежащих в основе социальных и природных явлений.

- Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.
- Ценность труда и творчества - осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности в работе по алгоритму, ценностного отношения к труду в целом.
- Ценность гражданственности и патриотизма - осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Планируемые результаты освоения образовательной программы «Физическая культура»

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты 1` класс:

Личностные результаты:

- 1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса и взаимодействие с ними;
- 2) развитие положительных свойств и качеств личности; осознание необходимости принятия нравственно-эстетических, экологических и гигиенических потребностей и правил поведения (под контролем взрослых)
- 3) развитие мотивации к обучению посредством принятия важности деятельности учителя и выполнения его требований и поручений и взаимодействия с родителями обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Социальные и жизненные компетенции:

- 4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях (ходунками, столовыми приборами, письменными принадлежностями и т.д. (умение попросить помощи у взрослых);
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела в рамках урочной и внеурочной деятельности)
- 6) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия в рамках школы-интерната;
- 7) готовность к вхождению обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в социальную среду, в рамках участия в

игровой деятельности с обучающимися других классов школы-интерната, положительное отношение к необходимости посещения школы-интерната;

Базовые УД

Регулятивные УД

- осознание нравственно-эстетических ценностей и экологических потребностей на основе положительного примера.
- осознавать требования и принимать практическую и познавательную цели (в рамках учебного материала), под руководством учителя оценивать собственные действия и своё поведение;
- испытывать потребность в оценке своих действий учителем, исправлять ошибочные действия с помощью взрослого ее по указанию взрослого;
- постепенно увеличивать темп и ритм учебной деятельности;
- выполнять требования и поручения учителя, выслушивать оценку собственных учебных действий и поведения со стороны учителя и адекватно на это реагировать.
- использовать элементарные знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований и умению работать с учебником;

Познавательные УД

- применять логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей в рамках программного материала;
- при помощи учителя формулировать выводы и проводить элементарные рассуждения.
- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;

Коммуникативные УД

- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми;
- сотрудничать с одноклассниками и учителем при выполнении учебной деятельности под руководством учителя;
- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая элементарные способы взаимной помощи партнёрам по общению под руководством учителя.
- положительно относиться к необходимости посещать школу-интернат;

Предметные результаты:

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1` класса будут знать:

- о правилах поведения на уроках адаптивной физической культуры и на соревнованиях в школе-интернате и других образовательных учреждениях,
- о санитарно-гигиенических правилах на уроках физкультуры и о чистоте одежды и обуви при занятиях адаптивной физической культуры,
- о правилах утренней гигиены и их значении для человека;

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1` класса могут научиться:

- выполнять комплексы общеподготовительных и корригирующих упражнений с учётом их индивидуальных особенностей;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе и беге самостоятельно или с помощью всевозможных технических средств;
- выполнять строевые упражнения с учетом индивидуальных способностей;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см далее).

Контрольные упражнения	результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 1 минута	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа	(количество раз)

Планируемые результаты 1класс.

Личностные результаты:

1) развитие чувства любви к матери, принятие учителя и учеников класса и взаимодействие с ними;

2) развитие положительных свойств и качеств личности; установка на принятие нравственно-эстетических, экологических и гигиенических потребностей и правил поведения (на примере учителя, воспитателя и под их контролем)

3) развитие мотивации к обучению через уважительное отношение к учителю и выполнению его требований и поручений;

Социальные и жизненные компетенции:

4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях (ходунками, письменными приборами, привитие навыков самообслуживания и гигиены (под контролем и с помощью учителя));

5) овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (школьной жизни, умение включаться (под контролем учителя в разнообразные повседневные школьные дела)

б) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (приветствие, прощание, просьба о помощи в вопросах гигиены и организации учебной деятельности);

7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду, адаптация к условиям школы-интерната.

Предметные результаты:

• Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 класса будут знать:

- о правилах поведения на уроках физической культуры,
- о чистоте одежды и обуви при занятиях физической культуры,
- о правилах утренней гигиены и их значении для человека;

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 класса научатся:

• выполнять комплексы общеподготовительных и корригирующих упражнений;

• играть в подвижные игры;

• выполнять передвижения в ходьбе и беге самостоятельно или с помощью индивидуальных технических средств;

• выполнять строевые упражнения с учетом индивидуальных способностей;

• демонстрировать уровень физической подготовленности (см далее).

Контрольные упражнения	результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 1 минута	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)

Базовые УД

Регулятивные УД:

- формирование умения запоминать цель учебных задач и работать по алгоритму (под руководством учителя);

- формирование адекватного отношения к оценке учителем учебных и поведенческих действий обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- ознакомление с нравственно-этическими нормами адекватного поведения в условиях класса, школы-интерната;

Познавательные УД:

- воспринимать задания практического плана и с помощью учителя по предложенному алгоритму выполнять их;

- применять (под руководством учителя) элементарные логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей;

- с помощью наводящих вопросов учителя осуществлять элементарные размышления.

Коммуникативные УД:

- использовать речевые средства для решения собственных потребностей в урочное и неурочное время;

- осознание необходимости слушать и слушаться учителя и контактировать в с одноклассниками в игровой деятельности.

- использовать вербальные и невербальные речевые средства для решения коммуникативных задач в рамках игры и учебной деятельности;

- отвечать на вопросы, строить понятные высказывания, задавать вопросы в рамках урочной и внеурочной деятельности (приветствие, прощание, игра, диалог);

- вступать в сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая элементарные способы взаимной помощи.

Планируемые результаты 2 класс.

Личностные результаты:

1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, окружающих людей, с которыми приходится общаться в рамках расширяющегося социума, взаимодействие с ними;

2) развитие положительных свойств и качеств личности на основе принятия нравственно-этических норм;

3) развитие мотивации к обучению посредством уважительного отношения к школе, осознания себя учеником, осознание хороших качеств ученика, заинтересованность внеурочной деятельностью, формирование умения брать пример своего поведения и отношения к учёбе с “хороших” учеников.

Социальные и жизненные компетенции:

4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях; умение попросить о помощи, пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне, написать при необходимости СМС сообщение и другими);

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной

жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и домашние дела и другими)

б) овладение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия на уровне школы-интерната с домашним окружением, в социальной среде, в рамках которой осуществляется образовательная деятельность;

7) готовность к вхождению обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в социальную среду, в рамках участия в учебной и игровой деятельности, расширение рамок социального взаимодействия и принятие необходимости социального взаимодействия;

Предметные результаты:

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса будут знать:

- о правильной осанке
- о правилах утренней гимнастики и ее значении для человека;
- о равновесии.

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2 класса могут научиться:

- выполнять комплексы общеподготовительных и корригирующих упражнений;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития координационных способностей;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 2 минуты	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)

Базовые УД

Регулятивные УД

- осознание нравственно-эстетических ценностей на основе положительного

- примера и характеристики положительных качеств литературных героев;
- принимать практическую и познавательную задачу (в рамках учебного материала), под руководством учителя определять и удерживать цель, оценивать собственные действия и своё поведение;
 - работать по алгоритму, предложенному учителем для реализации поставленной цели под контролем учителя;
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих и действия с точки зрения морально-этических норм под руководством учителя;

Познавательные УД

- использовать знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований и умению работать с учебником;
- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;
- при помощи учителя формулировать выводы и проводить элементарные рассуждения.
- применять логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений и выводов (с помощью учителя) в рамках программного материала;

Коммуникативные УД

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях в условиях класса, школы-интерната и некоторых социальных объектов.
- под руководством учителя контактировать при решении учебных задач с одноклассниками и работать в паре;
- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми;
- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению под руководством учителя.
- ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю, формулировать свои затруднения;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, регулировать конфликты ненасильственным путём.

Планируемые результаты 3 класс.

Личностные результаты:

- 1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, окружающих людей, с которыми приходится общаться в рамках расширяющегося социума, взаимодействие с ними формирование ценностных установок социального взаимодействия;

2) развитие положительных свойств и качеств личности на основе выполнения нравственно-этических норм и правил поведения;

3) развитие мотивации к обучению посредством принятия качеств “хорошего” ученика, формирование собственного поведения и отношения к учебе на примере “хороших” учеников;

Социальные и жизненные компетенции:

4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях; умение при необходимости просить о помощи у знакомых и незнакомых людей, самому оказывать посильную помощь одноклассникам, пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне, написать при необходимости СМС сообщение и другими);

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и домашние дела, иметь свои домашние обязанности, совершенствование навыков самообслуживания и другими)

6) в овладение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия на уровне школы-интерната с домашним окружением, в социальной среде, в рамках которой осуществляется образовательная деятельность и в кругу общения и социального взаимодействия семьи;

владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- 7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду, в рамках участия в учебной и игровой деятельности, расширение рамок социального взаимодействия и принятие необходимости социального взаимодействия и и посильная деятельность в расширяющемся и изменяющемся социуме;

Предметные результаты:

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 3 класса будут знать:

- значения физических упражнений на здоровье человека;
- физической нагрузке и отдыхе;
- требованиях к спортивной форме.

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 3 класса могут научиться:

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений на развитие силы, быстроты, координации, гибкости;
- выполнять строевые действия по инструкции учителя;
- рассказывать правила 3 — 4 подвижных игр;
- выполнять упражнения с предметами и без с самостоятельным подсчетом.

- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 3 минуты	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)
Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 метра (5 попыток)	(количество попаданий)

Базовые УД

Регулятивные УД

- осознание нравственно-эстетических ценностей и экологических потребностей и санитарно-гигиенических требований и норм;
- элементарная самостоятельность и ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах в рамках образовательного пространства.
- принимать практическую и познавательную задачу (в рамках учебного материала), удерживать цель, самостоятельно работать по алгоритму;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих с точки зрения морально-этических норм под руководством учителя;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность самостоятельно или с помощью учителя;
- анализировать образец и готовый продукт.
- использовать знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований ;
- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;

Познавательные УД

- применять логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей, в рамках программного материала;
- навыками поиска необходимой информации под руководством учителя в различных источниках для выполнения учебных заданий (учебная,

дополнительная литература, использование ресурсов библиотек и Интернета);

- проявлять интерес к учебной и практической деятельности.

Коммуникативные УД

- формулировать выводы и проводить элементарные рассуждения в рамках отработанного программного материала (при необходимости с помощью учителя).

- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми;

- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению под руководством учителя;

- ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю, формулировать свои затруднения;

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, регулировать конфликты ненасильственным путём;

- грамотно отвечать на поставленные вопросы, строить понятные для партнёра высказывания, задавать вопросы, адекватно использовать речевые средства для решения задач общения;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной урочной и внеурочной деятельности.

Планируемые результаты 4 класс.

Личностные результаты:

1) развитие чувства любви к матери, членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;

2) развитие положительных свойств и качеств личности;

3) развитие мотивации к обучению;

Социальные и жизненные компетенции:

4) развитие адекватных представлений о насущно-необходимом обеспечении (пользоваться индивидуальными адаптированными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне, написать при необходимости СМС сообщение и другими);

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представление об устройстве домашней и школьной жизни, умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела и другими)

6) владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

7) готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Предметные результаты:

- Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4 класса будут знать:

- физическом развитии человека (рост, масса);
- основных физических качествах;
- закаливании организма и его значении.

Обучающиеся с умственной отсталостью 4 класса могут научиться:

- бросать и ловить мяч;
- метать мяч;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 4 минуты	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)
Метание малого мяча в цель с расстояния 5 метра (5 попыток)	(количество попаданий)

Базовые УД

Регулятивные УД

- осознание нравственно-эстетических ценностей и экологических потребностей и санитарно-гигиенических требований и норм;
- элементарная самостоятельность и ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах в рамках образовательного пространства.
- отношение к учению как к необходимости для дальнейшего выбора рабочей профессии.
- принимать практическую и познавательную задачу (в рамках учебного материала), удерживать цель, самостоятельно работать по алгоритму, контролировать в процессе работы учебную деятельность, с помощью учителя или самостоятельно исправлять допущенные ошибки, пробовать оценивать свою учебную деятельность ;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих с точки зрения морально-этических норм;

- анализировать образец и готовый продукт;
- столкнувшись с новой практической задачей пробовать самостоятельно сформулировать цель и построить действие в соответствии с ней;
- приступая к решению новой задачи пробовать самостоятельно оценить свои возможности в её решении, при необходимости просить помощи учителя.
- использовать знаково-символические средства представления информации с учётом программных требований ;
- использовать в речевых высказываниях программную терминологию;
- осознание значимости социальной оценки знаний и различных направлений деятельности;

Познавательные УД

- формулировать выводы и проводить рассуждения в рамках отработанного программного материала;
- навыками поиска необходимой информации в различных источниках для выполнения учебных заданий (учебная, дополнительная литература, использование ресурсов библиотек и Интернета);
- проявлять интерес к учебной и практической деятельности.
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями в рамках программного материала, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений и выводов, отнесения к известным понятиям (при необходимости прибегать к помощи учителя).

Коммуникативные УД

- использовать вербальные и невербальные средства в рамках общения во время внеурочной деятельности с одноклассниками, обучающимися других классов и взрослыми в рамках программных социальных контактов;
- активно вступать в учебное сотрудничество с учителем и одноклассниками, осуществлять совместную деятельность в малых и больших группах, осваивая различные способы взаимной помощи партнёрам по общению;
 - ставить вопросы, обращаться за помощью к учителю, формулировать свои затруднения при выполнении учебных задач, высказывать собственное мнение;
- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, регулировать конфликты ненасильственным путём;
- грамотно отвечать на поставленные вопросы, строить понятные для партнёра высказывания, задавать вопросы, адекватно использовать речевые средства для решения задач общения;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной урочной и внеурочной деятельности;
- использовать речевые и информационно-коммуникационные средства для решения коммуникативных и познавательных задач;

- стараться ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, разрешать конфликтные ситуации мирно;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме (в рамках программных требований), стараться аргументировать собственную точку зрения.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный
- наглядный
- практический

Формы контроля

- контрольное выполнение упражнений
- опрос.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с Учебным планом ОГКОУ «Барановская школа - интернат» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всего на изучение физической культуры выделяется 405 часов, по три часа в неделю в каждом классе. Общее количество часов в год составляет в первом классе — 99 часов, во втором — 102 часа, в третьем классе — 102 часа, в четвертом классе — 102 часа.

Содержание предмета.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

Наименование раздела и тем	Всего часов
I четверть (27 часов) Легкая атлетика: Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Метание мяча из -за головы. Низкий старт. ОРУ. Упражнения с предметами. Построения и перестроения. Строевые упражнения. Упражнения утренней гимнастики. Ходьба с чередованием бега. Мониторинг	11
Гимнастика: ОРУ. Упражнения с флажками и гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки на гимнастический мостик. Прыжки на двух ногах на мостике. Опорный прыжок с места толчком двух ног в упор стоя на коленях.	6
Подвижные игры : Коррекционные игры с бегом, метанием, прыжками.	10
II четверть (21 час) Гимнастика: ОРУ и корригирующие упражнения. Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок на гимнастический мостик. Упражнения на развитие кистей рук. Переноска и передача предметов. Укрепление мышц туловища.	8

Подвижные игры: Игры с мячами, бегом, метанием.	13
III четверть (30 часов) Лыжная подготовка: Практическое ознакомление с лыжным инвентарем. Переноска лыж и палок. Построение в колонн. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Подъем, спуск. Прохождение дистанции.	20
Подвижные игры : Коррекционные игры с бегом, мячами, прыжками.	10
IV четверть (24 часа) Гимнастика: строевые упражнения. Комплекс упражнений гимнастики. Повороты. Лазания по канату. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке. Передача предметов. Упражнения в равновесии.	4
Легкая атлетика: Строевые упражнения ОРУ. Ходьба и бег. Высокий старт. Метание мяча. Упражнения с флажками. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	12
Подвижные игры: Коррекционные игры, игры сбегом, мячами, метанием.	7
Итоговый мониторинг	1
Всего:	102

Учебно-тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

Наименование раздела и тем	Всего часов
I четверть (27 часов) Легкая атлетика: Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Метание мяча из -за головы. Низкий старт. ОРУ. Упражнения с предметами. Построения и перестроения. Строевые упражнения. Упражнения утренней гимнастики. Ходьба с чередованием бега. Мониторинг	11
Гимнастика: ОРУ. Упражнения с флажками и гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки на гимнастический мостик. Прыжки на двух ногах на мостике. Опорный прыжок с места толчком двух ног в упор стоя на коленях.	6
Подвижные игры : Коррекционные игры с бегом, метанием, прыжками.	10
II четверть (21 час) Гимнастика: ОРУ и коррегирующие упражнения. Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок на гимнастический мостик. Упражнения на развитие кистей рук. Переноска и передача предметов. Укрепление мышц туловища.	8
Подвижные игры: Игры с мячами, бегом, метанием.	13

III четверть (30 часов) Лыжная подготовка: Практическое ознакомление с лыжным инвентарем. Переноска лыж и палок. Построение в колонн}'. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъем, спуск. Прохождение дистанции.	20
Подвижные игры : Коррекционные игры с бегом, мячами, прыжками.	10
IV четверть (24 часа) Гимнастика: строевые упражнения. Комплекс упражнений гимнастики. Повороты. Лазания по канату. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке. Передача предметов. Упражнения в равновесии.	4
Легкая атлетика: Строевые упражнения ОРУ. Ходьба и бег. Высокий старт. Метание мяча. Упражнения с флажками. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	12
Подвижные игры: Коррекционные игры, игры сбегом, мячами, метанием.	7
Итоговый мониторинг	1
Всего:	102

Учебно-тематическое планирование по физической культуре во 2 классе

№	Наименование раздела и тем	Всего часов
	I четверть (27 часов) Легкая атлетика: ОРУ и коррегирующие упражнения: основные положения головы, рук, ног и туловища. Упражнения для укрепления мышц, пальцев и кистей рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с предметами. Построения и перестроения, ходьба и бег: ходьба в строю с различным положением рук, на носках, пятках, с изменением направления. Чередование бега с ходьбой. Прыжки: на месте на двух ногах, прыжки в длину с места. Метания: метание мяча из-за головы правой, левой рукой, метание мяча на расстояние. Мониторинг .	11
2	Гимнастика: Упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Развитие физических качеств. Ходьба по гимнастической скамейке, с предметом. Ходьба приставным шагом, ходьба по линии. Лазание перелезание.	6
3	Подвижные игры: Коррекционные игры с элементами ОРУ: игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросками , метанием и ловлей.	10
4	II четверть (21 час) Гимнастика: Упражнения в равновесии; развитие кистей рук; изучение наскока на гимнастический мостик; лазания и перелезания; упражнения в расслаблении; укрепление мышц туловища; развитие дифференцировки и точности движений; кувырок вперед назад.	8

5	Подвижные игры: Коррекционные игры, игры с бросками, метанием, ловлей, игры с бегом.	13
6	III четверть (30 часов) Лыжная подготовка: Строевые упражнения с лыжами. Практическое ознакомление с лыжным инвентарем. Переноска лыж и палок. Построение с лыжами. Поворот на лыжах, передвижения на лыжах скользящим шагом, спуск в основной стойке. Прохождение дистанции.	20
7	Подвижные игры: С мячом, бегом.	10
8	IV четверть(24 часа) Гимнастика: Ритм ходьбы и подбор. Лазание и перелезание . Упражнение в равновесии. Укрепление мышц рук	4
9	Легкая атлетика: Метание мяча с места. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину согнув ноги. Бег с низкого старта. Комплекс упражнений гимнастики.	12
10	Подвижные игры: Изучение приемов игры в пионербол. Эстафеты с мячами. Коррекционные игры, игры с метанием, бегом.	7
11	Итоговый мониторинг	1
12	Всего	102

Учебно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе

	Наименование раздела и тем	Всего часов
1	I четверть (27 часов) Легкая атлетика: Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Метание мяча из -за головы. Низкий старт. ОРУ. Упражнения с предметами. Построения и перестроения. Строевые упражнения. Упражнения утренней гимнастики. Ходьба с чередованием бега. Мониторинг	11
2	Гимнастика: ОРУ. Упражнения с флажками и гимнастическими палками. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки на гимнастический мостик. Прыжки на двух ногах на мостике. Опорный прыжок с места толчком двух ног в упор стоя на коленях.	6
3	Подвижные игры : Коррекционные игры с бегом, метанием, прыжками.	10
4	II четверть (21 час) Гимнастика: ОРУ и коррегирующие упражнения. Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок на гимнастический мостик. Упражнения на развитие кистей рук. Переноска и передача предметов. Укрепление мышц туловища.	12
5	Подвижные игры: Игры с мячами, бегом, метанием.	9

6	III четверть (30 часов) Лыжная подготовка: Практическое ознакомление с лыжным инвентарем. Переноска лыж и палок. Построение в колонн}. Повороты на лыжах. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подъем, спуск. Прохождение дистанции.	20
7	Подвижные игры : Коррекционные игры с бегом, мячами, прыжками.	10
8	IV четверть (24 часа) Гимнастика: строевые упражнения. Комплекс упражнений гимнастики. Повороты. Лазания по канату. Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке. Передача предметов. Упражнения в равновесии.	4
9	Легкая атлетика: Строевые упражнения ОРУ. Ходьба и бег. Высокий старт. Метание мяча. Упражнения с флажками. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	12
10	Подвижные игры: Коррекционные игры, игры сбегом, мячами, метанием.	7
11	Итоговый мониторинг	1
12	Всего:	102

Учебно-тематическое планирование по физической культуре в 4 классе

№	Наименование раздела и тем	Всего часов
1	I четверть (27 часов) Легкая атлетика: ОРУ и коррегирующие упражнения. Ходьба. Бег. Низкий старт. Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Основные положения и движения рук, ног и туловища. Метание, метание на дальность. Мониторинг	11
2	Гимнастика: Упражнения с гимнастическими палками. Построение и перестроения. Равновесие. Упражнения в переноске и передаче предметов. Опорный прыжок . Лазание по канату. Перетягивание.	6
3	Подвижные игры : Коррекционные игры с бегом, мячом, прыжками.	10
4	II четверть (21 час) Гимнастика: Строевые упражнения. Упражнения утренней гимнастики. Упражнения с предметами. ОРУ и коррегирующие упражнения. Лазание перелезание. Переноска и передача предметов. Равновесие. Опорный прыжок. Укрепление мышц рук. Развитие дифференцировки и точности движений. Упражнения в расслаблении мышц.	8
5	Подвижные игры: С мячом, с бегом. Эстафеты с элементами баскетбола. Элементы игры в пионербол.	13

6	III четверть (30 часов) Лыжная подготовка: Практическое ознакомление с подбором лыж, палок, ботинок. Уход за лыжным инвентарем. Построение в колонн}'. Повороты. Передвижения на лыжах скользящим шагом, подъемы и спуски. Прохождение дистанции.	20
7	Подвижные игры : Игры с бегом, с мячом, с прыжками, метаниями. Игра «баскетбол». Правила игры, приемы, учебная игра.	10
8	IV Четверть (24 часа) Гимнастика : Комплексы упражнений утренней гимнастики. Построения . Опорный прыжок. Лазания , висы, подтягивания. Упражнения в равновесии. Переноска и передача предметов. Строевые упражнения.	4
9	Легкая атлетика: Строевые упражнения .ОРУ и коррегирующие упражнения. Ходьба и бег. Низкий старт. Метание мяча. Прыжки в длину. Эстафетный бег. Преодоление препятствий.	12
10	Подвижные игры: Игры с метанием и бегом. Игра «Пионербол», правила и приемы.	7
11	Итоговый мониторинг	1
12	Всего	102

Основные виды учебной деятельности.

На уроках физической культуры активно используется краткое сообщение информации о технике безопасности в спортивном зале, связи физических упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека, дыхании при ходьбе и беге, закаливающих факторах природы, физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств, влияние физических упражнений на органы зрения, осанку, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, роли самоконтроля в оценке состояния здоровья.

В разделе легкая атлетика используются различные виды ходьбы, бег, прыжковые упражнения, метания мяча, броски мяча.

Обучающимся с умственной отсталостью очень нравится играть в подвижные игры «Два мороза», «Мяч в воздухе», «Прыгающие воробушки», «Ловишка», «Держи ленту», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Зеркало,» «Самые сильные», «Пустое место», «Белые медведи», «К своим флажкам», «Гонка мячей по кругу», «Прыжки по полоскам», «Веселые ребята», «Волк во рву», «Мышеловка»; *игры с мячом:* «Мяч соседу», «Мяч водящему», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Послушный мяч», «Точный расчет»,

Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами.

В разделе элементы спортивных игр обучающиеся с умственной отсталостью выполняют комплексы упражнений с мячами, передачу мяча в

шеренге вправо, влево, передачу мяча в колонне над головой, справа, слева, удары мяча о пол и ловля его двумя, броски в корзину с близкого расстояния с отражением от щита, удар ногой по мячу, забивание мяча в ворота ногой, гимнастической палкой.

В разделе гимнастика обучающиеся с умственной отсталостью выполняют строевые действия, различные общеподготовительные упражнения, лазанье по гимнастической лестнице и гимнастической скамейке, преодолевают полосы препятствий, знакомятся с различными исходными положениями рук, ног и тела в пространстве.

В разделе лыжная подготовка обучающиеся с умственной отсталостью изучают правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма, подготовку инвентаря для занятий лыжами. Выполняют повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж, передвижение ступающим шагом, передвижение скользящим шагом, Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции на лыжах в спокойном темпе.

Обучающиеся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на уроках физической культуры обязательно выполняют и учатся применять самостоятельно физические упражнения из раздела коррекционно-корректирующие упражнения: для формирования правильной осанки, упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, упражнения для органов зрения, упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, упражнения направленные на мышечное расслабление, упражнения для формирования и улучшения позы стояния, упражнения для повышения силовых способностей мышц спины, мышц живота, мышц рук, мышц ног, упражнения для формирования координационных способностей, упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

Контрольно — измерительные материалы.

1` класс.

1 четверть:

1. Покажи исходное положение руки вверх.
2. Покажи исходное положение лежа на спине, руки в стороны.
3. Покажи исходное положение ноги врозь.
4. Ответь на вопрос: Можно ли на спортивных мероприятиях отходить от далеко от учителя и одноклассников?

2 четверть:

1. Выполни упражнение на отжимание.
2. Выполни упражнение по преодолению препятствия.
3. Выполни упражнение на перекладине.
4. Вспомни и назови правила игры «День - ночь».

3 четверть:

1. Выполни упражнение по ведению мяча.
2. Покажи удар мяча об вертикальную поверхность.
3. Покажи упражнение «стояние на одной ноге».
4. Назови правила игры «Кошка и мышка».

4 четверть:

1. Какие правила утренней гигиены необходимо соблюдать?
2. Выполни метание малого мяча в даль.
3. Покажи бросок большого мяча.
4. Выполни ловлю мяча.

1 класс.

1 четверть:

1. Покажи исходное положение руки в стороны.
2. Покажи исходное положение лежа на животе.
3. Покажи исходное положение ноги врозь.
4. Ответь: можно ли на уроках АФК брать спортивный инвентарь без разрешения учителя?

2 четверть:

1. Выполни перекат из исходного положения лежа.
2. Выполни подлезание под препятствие.
3. Выполни ползание по пластунски.
4. Назови роли в игре «Совушка».

3 четверть:

1. Выполни прокатывание мяча.
2. Покажи удар мяча об пол.
3. Покажи упражнение «парашютист».
4. Назови роли в игре «Кошка и мышка».

4 четверть:

1. Какие правила утренней гигиены ты соблюдаешь?
2. Выполни метание малого мяча в стену.
3. Покажи бросок мяча.
4. Выполни ловлю мяча.

2 класс.

1 четверть.

1. Покажи правильное дыхание во время ходьбы.
2. Выполни быструю ходьбу.
3. Покажи прыжок на месте стоя у опоры.
4. Полезно ли выполнять утреннюю гимнастику?

2 четверть.

1. Покажи правую руку, левую ногу, локти, колени.
2. Из предложенного инвентаря выбери гимнастическую палку.
3. Покажи исходное положение мяча вверх.
4. Выполни лазание по гимнастической скамейке лежа на животе.

3 четверть.

1. Выполни перелезание через препятствие.
2. Зафиксируй правильную осанку.
3. Выполни 1 приседание.
4. Какую одежду необходимо одеть при занятиях лыжами на улице.

4 четверть.

1. Что должен делать медведь в игре «У медведя во бору»?

2. Покажи ходьбу большими и маленькими шагами,
3. Выполни метание мяча двумя руками из-за головы.
4. Покажи метание с места одной рукой на дальность.

3 класс.

1 четверть.

1. Какую одежду необходимо одеть перед занятием адаптивной физической культурой.
2. Выполни метание теннисного мяча в стену с отскоком.
4. Как необходимо построиться для выполнения эстафет.

2 четверть.

1. Какое действие с мячом необходимо выполнять в игре «Гонка мячей»?
2. Покажи лазание по гимнастической лестнице (со страховкой учителя).
3. Выполни пролезание в гимнастический обруч.
4. Покажи вис на гимнастической лестнице (со страховкой учителя).

3 четверть:

1. Покажи упор на гимнастической скамейке.
2. Ответь : физические упражнения оказывают на организм положительное воздействие и ли отрицательное?
3. Покажи правильное дыхание при ходьбе на лыжах.
4. Покажи упражнение для развития силы мышц живота.

4 Четверть:

1. Выполни подбрасывание мяча вверх.
2. Покажи передачу мяча в колонне над головой.
3. Выполни метание мяча в цель.
4. Что необходимо выполнять по утрам для того чтобы укреплять своё здоровье, чувствовать себя бодро и активно?

4 класс.

1. Назови известные тебе правила безопасности при выполнении физических упражнений.
2. Выполни бег.
3. Покажи бросок мяча двумя руками.
4. Покажи одно упражнение для пальцев.

2 четверть:

1. Что должны делать игроки в игре «Зеркало»?
2. Как проверить осанку?
3. Покажи одно упражнение с гимнастической палкой.
4. Покажи что должны делать «дети» в игре «Два мороза».

3 четверть:

1. Покажи одно упражнение с обручем.
2. Составь полосу из трех препятствий.
3. Покажи технику передвижения ступающим шагом.

4 четверть:

1. Выполни ходьбу по фишкам.
2. выполни бросок мяча одной рукой.
3. Выполни метание мяча на дальность.

4. Важно ли закаливать организм и для чего?

Критерии и нормы оценки обучающихся.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве.

В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения.

В связи с этим:

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся.

Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная

готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого, с помощью представленных в программе тестов, учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№пп	Наименование оборудования, инструментов, наглядных пособий, раздаточного материала	Имеется в наличии
1.	Спортивный городок	1
2.	Лыжи	20
3.	Мяч баскетбольный	15
4.	Мяч футбольный	10
5.	Мяч волейбольный	10
6.	Коньки хоккейные	10
7.	Маты	8
8.	Гимнастическая скамейка	6
9.	Брусья навесные	2
10.	Турник навесной	2
11.	Козел гимнастический	1
12.	Стол теннисный	2
13.	Мяч для метания	10
14.	Клюшка хоккейная	10
15.	Скакалка	15
16.	Обруч гимнастический	5

17.	Коврик гимнастический	10
18.	Форма футбольная	3к
19.	Бутсы футбольные	10п

Адреса порталов и сайтов

- <http://www.sovsportizdat.ru/>: Издательский дом «Советский спорт»
- <http://www.school.edu.ru/>: Федеральный российский общеобразовательный портал
- <http://www.edu.ru/>: Федеральный портал «Российское образование»
- <http://www.uroki.ru/>: Образовательный портал «Учеба»
- <http://www.vestnik.edu.ru/>: Электронный журнал «Вестник образования»
- <http://festival.1september.ru/>: Сайт «Фестиваль педагогических идей»
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.