|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Программа учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**1-4 годы обучения**

**Срок реализации 4 года**

**ФГОС, вариант 2**

**Составитель:**

Учитель физической культуры

Высшей категории

**Исаенко Т.П.**

Челябинск 2017

**Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
3. Содержание учебного предмета
4. Календарно-тематическое планирование
5. Инструментарий контроля
6. Перечень учебно-методического обеспечения
7. Приложение

**Пояснительная записка**

Обучающийся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития, интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить адаптированную основную общеобразовательную программу (вариант 1), либо он испытывает существенные трудности в ее освоении, получает образование по варианту 2 адаптированной основной общеобразовательной программы образования, на основе которой образовательная организация разрабатывает специальную индивидуальную программу развития, учитывающую индивидуальные образовательные потребности обучающегося с умственной отсталостью.

**Федеральный уровень нормативного обеспечения организации образовательного процесса составляют:**

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. внесенными Федеральными законами от 04.06.2014г. № 145 – ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68 –ФЗ).
3. Приказ Министерства и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного и среднего общего образования».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04. 10. 2010 г. № 986, зарегистрирован Минюстом России 03.02. 2011г., рег. № 19682 « Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 , зарегистрирован Минюстом России от 30.01.2014 г., рег. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. №2106, зарегистрирован Минюстом России 02.02.2011 г. рег. № 19676 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
8. Приказ Минтруда России от 18.10.2013№544н (с изм. от 25.12.2014г.) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

**Региональный уровень нормативного обеспечения организации образовательного процесса составляют:**

Закон Челябинской области от 29.08.2013 г. № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014 г. «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.) / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.

**Цель изучения учебного предмета:** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Основные задачи изучения предмета:** разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

* формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
* формирование умения, ходить на лыжах, играть в подвижные и спортивные игры;
* укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

 Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

**Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» относятся:

 1. Создание ситуации успеха;

 2. Согласованность активной работы и отдыха;

 3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;

5. Социальная направленность занятий;

6. Активизация нарушенных функций;

7. Сотрудничество с родителями;

8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через коррекцию физического развития.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно- тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;

 - выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

 Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, подгрупповой, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения интеллекта, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушениями интеллекта определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением интеллекта нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

1. выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
2. выполнение движения в облегчённых условиях;
3. выполнение движения в усложнённых условиях (например, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
4. использование сопротивлений (упражнения в парах);
5. использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, и др.);
6. использование имитационных упражнений;
7. подражательные упражнения;
8. использование при ходьбе, беге лидера;
9. использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения;
10. использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
11. изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола), изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.);
12. изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
13. изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу учебного предмета «Физическая культура» можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

**Типы уроков**

1. Урок освоения новых знаний (имеет целью изучение и первичное закрепление новых знаний).

2. Урок закрепления знаний (имеет целью выработку умений по применению знаний).

 3. Урок комплексного применения знаний (имеет целью выработку умений самостоятельно применять знания в комплексе, в новых условиях).

 4. Урок обобщения и систематизации знаний (имеет целью обобщение единичных знаний в систему).

5. Урок контроля, оценки и коррекции знаний (имеет целью определить уровень овладения знаниями, умениями и навыками).

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в течении 12 лет (с 1 по12 класс). На первом этапе (1-4год обучения), в объеме 272 учебных часа за 4 года обучения:

1 год обучения – в объеме 2 часа в неделю

2 год обучения – в объеме 2 часа в неделю

3 год обучения – в объеме 2 часа в неделю

4 год обучения – в объеме 2 часа в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебный предмет** | **Количество часов в неделю (по годам обучения)** | **Всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Физическая культура | 2 | 2 | 2 | 2 | **8** |
| **Итого:** | **2** | **2** | **2** | **2** | **8** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учебный предмет** | **Количество часов за год (по годам обучения)** | **Всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Физическая культура | 68 | 68 | 68 | 68 | **68** |
| **Итого:** | **68** | **68** | **68** | **68** | **68** |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*.

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности:*

* Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.
* Умение ходить на лыжах, играть в подвижные игры и др.

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные направления обучения** | **Содержание обучения** |
| Физическая подготовка | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Ходьба в колонне по одному, по двое. |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения  | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). |
| Ходьба | Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Преодоление препятствий при ходьбе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. |
| Бег | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при беге.  |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. |
| Ползание, подлезание, лазание, перелезание. | Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.  |
| Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Сбивание предметов большим мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе. Перенос груза.  |
| Коррекционные подвижные игры |  «Стоп, хоп, раз». «Болото». «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по тоннелю, бег, передача эстафеты. «Пятнашки». «Рыбаки и рыбки»**.** «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца**,** бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». «Быстрые санки»**.** «Строим дом». |
| Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. | Узнавание баскетбольного мяча. Узнавание волейбольного мяча. Узнавание футбольного мяча. |
| Лыжная подготовка | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.  |

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные направления обучения** | **Содержание обучения** |
| Физическая подготовка | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения  | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Приседание. Ползание на четвереньках. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. |
| Ходьба | Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. |
| Бег | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при беге. |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. |
| Ползание, подлезание, лазание, перелезание. | Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны). |
| Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом.  |
| Коррекционные подвижные игры | «Стоп, хоп, раз». «Болото». «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по тоннелю, бег, передача эстафеты. «Пятнашки. «Рыбаки и рыбки»**.** «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца**,** бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». «Быстрые санки»**.** «Строим дом». |
| Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. | Узнавание баскетбольного мяча. Узнавание волейбольного мяча. Узнавание футбольного мяча. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. |
| Лыжная подготовка | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные направления обучения** | **Содержание обучения** |
| Физическая подготовка | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения  | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.  |
| Ходьба | Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. |
| Бег | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. |
| Ползание, подлезание, лазание, перелезание. | Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). |
| Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Перенос груза.  |
| Коррекционные подвижные игры | «Стоп, хоп, раз». «Болото». «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по тоннелю, бег, передача эстафеты. «Пятнашки. «Рыбаки и рыбки»**.** «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца**,** бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». «Быстрые санки»**.** «Строим дом». |
| Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. | Узнавание баскетбольного мяча. Узнавание волейбольного мяча. Узнавание футбольного мяча. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. |
| Лыжная подготовка | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные направления обучения** | **Содержание обучения** |
| Физическая подготовка | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения  | Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Ходьба с высоким подниманием колен. Приседание. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. |
| Ходьба | Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. |
| Бег | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).  |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. |
| Ползание, подлезание, лазание, перелезание. | Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево). Перелезание через препятствия.  |
| Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. | Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Перенос груза.  |
| Коррекционные подвижные игры | «Стоп, хоп, раз». «Болото». «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по тоннелю, бег, передача эстафеты. «Пятнашки. «Рыбаки и рыбки»**.** «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца**,** бег в обратную сторону, передача эстафеты. «Бросай-ка». «Быстрые санки»**.** «Строим дом». |
| Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. | Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Узнавание волейбольного мяча. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота), с 2-х шагов (пустые ворота), с разбега (пустые ворота).  |
| Лыжная подготовка | Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. |

**Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов учебной деятельности на 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного предмета****Раздел** | **Кол-во часов** |
| **1** | Физическая подготовка | **28** |
| **2** | Лыжная подготовка | **14** |
| **3** | Коррекционные подвижные игры | **26** |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

**Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов учебной деятельности на 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного предмета****Раздел** | **Кол-во часов** |
| **1** | Физическая подготовка | **28** |
| **2** | Лыжная подготовка | **14** |
| **3** | Коррекционные подвижные игры | **26** |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

**Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов учебной деятельности на 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного предмета****Раздел** | **Кол-во часов** |
| **1** | Физическая подготовка | **28** |
| **2** | Лыжная подготовка | **14** |
| **3** | Коррекционные подвижные игры | **26** |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

**Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов учебной деятельности на 4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание учебного предмета****Раздел** | **Кол-во часов** |
| **1** | Физическая подготовка | **28** |
| **2** | Лыжная подготовка | **14** |
| **3** | Коррекционные подвижные игры | **26** |
|  | **ИТОГО:** | **68** |

**Характеристика контрольно-измерительных материалов учебного предмета**

**1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны: **иметь представление:**

* о принятии исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»);
* о размыкании на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.
* о виде баскетбольного, футбольного, волейбольного и теннисного мячей;

 **уметь:**

* ходить в колонне по одному, по двое;
* сгибать фаланги пальцев рук;
* ползать на животе, на четвереньках;

**2 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны: **иметь представление:**

* о лыжном инвентаре (лыжи, палки, ботинки).
* о соблюдении последовательности действий при креплении ботинок к лыжам;
* о виде баскетбольного, футбольного, волейбольного и теннисного мячей;
* о перестроении из шеренги в круг;

**уметь:**

* ходить с удержанием рук за спиной;
* отходить от стены с сохранением правильной осанки;
* подлезать под препятствие на животе, на четвереньках;
* очищать лыжи от снега;
* ходить с изменением темпа и направления.

 **3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: **иметь представление:**

* о правильном выполнении дыхательных упражнений;
* о правильном надевании лыж;
* о правилах подвижных игр;

**уметь:**

* бросать мячи одной и двумя руками;
* бегать в различном темпе;
* прыгать на двух ногах;
* двигать руками при ходьбе.

**4 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны: **знать и иметь представление:**

* о построении в колонну, шеренгу (по одному, по двое);
* о ходьбе и беге со сгибанием ног вперед;
* о переносе груза;

**уметь:**

* ловить мяч;
* выполнять удар ногой по футбольному мячу в пустые ворота;
* стоять на параллельно стоящих лыжах;
* играть в подвижные игры;
* лазать по гимнастической стенке вверх.

**Критерии оценивания предметных результатов учебного предмета**

 *Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся ре­ко­мендуется при­менять метод экспертной группы (на междисциплинарной ос­нове). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс об­ра­зо­вания и развития ребенка. К процессу аттестации обучающегося желательно привлекать чле­нов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оце­нки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой слу­жит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Ре­зультаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем чле­нам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жиз­не­н­ной компетенции. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР адаптированной основной общеобразовательной программы образования осуществляется образовательной организацией. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) должно быть достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития по­следнего года обучения и развития жизненной компетенции обу­ча­ю­щи­хся. *Итоговая* аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

* что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
* что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
* насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект». Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

 **Инструментарий для проверки прохождения программного материала.**

1. **Ползание по гимнастической скамейке:**

Ученику необходимо проползти на четвереньках, по горизонтальной скамейке, не теряя равновесие, не прерываясь и не останавливаясь.

1. **Прыжки на двух ногах на месте:**

Ученику необходимо прыгнуть 15 раз на двух ногах, в размеченном секторе, не выходя за его пределы и не наступая на границы сектора, прыжки нужно выполнить в течении 1 мин.

1. **Движения руками по команде учителя:**

Ученик становится напротив учителя и выполняет несколько движений руками (одной, поочередно или синхронно двумя руками), которые ему сообщает или показывает учитель, оптимальным будет правильное выполнение более 50% действий.

1. **Метание малого мяча на дальность**

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

1. **Ходьба на время**

Ученик по сигналу учителя, начинает движение шагом по стадиону или спортивному залу, по кругу. На выполнение упражнения ученику дается 1 мин. За это время ученик должен пройти максимально большее расстояние. Стараясь не прерываться и не останавливаться.

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности**

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности к физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

**Приложение**

**МОНИТОРИНГ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**На 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ф.И.О.** | **Прыжок на двух ногах на месте** | **Ходьба за 1 мин.****(м)** | **Ползание по гимнастической скамейке****(сек)** | **Метание малого мяча****(м)** | **Упражнение для рук****(кол-во правильных повторений)** |
|  | **сен.** | **май** | **сен.** | **май** | **сен.** | **май** | **сен.** | **май** | **сен.** | **май** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |