Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа № 3,

реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Утверждено

приказом директора школы

№ \_\_\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рабочая программа

**Предметная область: Физическая культура**

**«Физическая культура»**

**(Адаптивная физическая культура)**

для обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

1 класс

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Первова Л.Н.)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Составитель:

Макушева Л.С.

учитель

Екатеринбург 2015

1. **Пояснительная записка**

Основная *цель* изучения учебного предмета «Физическая культура»:

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Нормативными и правовыми документами разработки основной образовательной программы являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»№ 273 — ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99 ФЗ, от 23.07.2013 г. № 203 -ФЗ;

2. Примерная адаптированная основная программа образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью. 3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего образования от 30 августа 2013 г. №1015.

4.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях на учебный год.

5.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

6. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78 — ОЗ «Об образовании в Свердловской области»

7. Устав государственного казённого специального (коррекционного) образовательного учреждения Свердловской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Екатеринбургская школа №3 », утверждённый приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 12 августа 2011 г. №39 -д;

8. Локальные акты образовательного учреждения.

9.Программа духовно-нравственного развития умственно — отсталых обучающихся ГКОУ СО «Екатеринбургская школа №3 ».

10. Программа работы ГКОУ СО «Екатеринбургская школа №3 » по обеспечению сохранения и укрепления физического и психологического здоровья обучающихся, воспитанников.

С 1 сентября 2014 года ГКОУ СО «Екатеринбургская школа №3» является пилотной площадкой апробации проектов Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС), примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ПрАООП). В связи с этим, при разработке программы учитывались перечисленные документы, в которых предложены базовые, предметные и личностные результаты освоения учебных предметов, система оценки достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), планируемых результатов освоения адаптированных основных общеобразовательных программ.

Данная программа является адаптированной для обучения обучающихся 1 класса с умственной отсталостью, составлена с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей, тем самым обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

В основу разработки программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Освоение АООП общего образования, созданной на основе ФГОС, обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

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

Личностные результаты освоения АООП общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично- изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

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

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП общего образования включают освоенные учащимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются, как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы. В случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации медико-психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на вариант 2 АООП) э

1. **Общая характеристика учебного предмета**

(с учетом особенностей его освоения обучающимися)

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

Основные *задачи* реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

• коррекция нарушений физического развития;

• формирование двигательных умений и навыков;

• развитие двигательных способностей в процессе обучения;

• укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

• формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

• формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

• поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

• воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

• воспитание нравственных, морально – волевых качеств, навыков культурного поведения. психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» является продолжением программы дошкольного образования, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, здоровье и физическом развитии человека.

В ходе изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, а также знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры. Одна из задач уроков - обеспечение формирования у детей двигательных умений и навыков; получение знаний по физической культуре о здоровье и физическом развитии человека. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Важное значение в специальном (коррекционном) образовательном учреждении имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении материала вида спорта предусмотрены задания, требующие применения сформированных навыков и умений. В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогают ребёнку быстрее овладеть основными видами движений. Согласно учебному плану образовательной организации, составленному на основе федерального государственного образовательного учебного плана (ФГОС) изучение предмета Физическая культура предусматривает в 1 классе объем - 99 часов с недельной нагрузкой 3 часа.

1. **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

*Планируемые личностные результаты освоения программы по физической культуре к концу 1-го класса*

* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие социальной роли обучающегося;
* овладение социально­-бытовыми умениями, соответствующих возрасту, используемыми в повседневной жизни;
* владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* развитие доброжелательности;
* развитие готовности к самостоятельной жизни;
* развитие установки на безопасный, здоровый образ жизни;
* развитие мотивации работы на результат;
* развитие эстетических потребностей;
* развитие представлений о собственных возможностях.

*Планируемые личностные результаты освоения программы по физической культуре к концу 1-го класса*

*Минимальный уровень освоения программы на конец учебного года:*

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;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, участие в них под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень освоения программы на конец учебного года:*

практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища под руководством учителя;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, и др.;

выполнение строевых команд;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия подвижных игр;

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.

*Система оценки достижения планируемых результатов*

При системе оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения учебной программы учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, а также учитывается текущее состояние и заболевание ученика. В первом классе оценивается за технику (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии , ходьбе , лазанье; упражнения с элементами акробатики; передвижение на лыжах .

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

Планируемые результаты оценки достижения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на конец учебного года:

*Знания о физической культуре*

*Знать:* Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Основные правила закаливания и их значение.

*Лёгкая атлетика*

*Знать:* правила поведения на уроках лёгкой атлетики;

*Уметь:* ходить с различным положением рук, с высоким подниманием бедра, по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; пробегать с высокого старта отрезки до 30м;

прыгать на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд, прыгать в длину с места, в высоту; выполнять метание в цель и на дальность; преодолевать дистанцию 500м смешанным передвижением.

*Гимнастика.*

*Знать:* одежду и форму гимнаста; правила поведения на гимнастики; понятия: колонна, шеренга, круг. Э/сведения о правильной осанке, равновесии.

*Уметь:* строиться в колонну, шеренгу, круг по указанию учителя; выполнять корригирующие и ОРУ с предметами и без предметов под руководством учителя; выполнять основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета под руководством учителя.

*Лыжная подготовка.*

*Знать:* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежду и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжных гонок;

называть лыжный инвентарь.

*Уметь:* Переносить лыжный инвентарь к месту занятий; строиться в шеренгу; выполнять команды

передвигаться ступающим шагом; передвигаться скользящим шагом; выполнять повороты переступанием на месте;

*Игры.*

*Теоретические сведения.*

*Знать:* правила поведения во время игр; элементарно – игровые тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром); элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

*Практический материал.*

*Уметь:* Применять правила в ходе игр с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями.

В процессе обучения необходимо осуществлять текущий контроль, составлять мониторинг освоения учебного материала, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся и позволит делать выводы эффективности проводимой в этом направлении работы. Для оценивания сформированности каждого действия используется следующая *система оценки:*

***(5баллов) С(голубой) -*** самостоятельно применяет действие, допускаются мелкие ошибки, которые не влияют на результат и качество выполнения.  ***(4 балла) С –*** (синий) - выполняет самостоятельно действие, допускается одна значительная ошибка, при этом не наблюдается особого искажения структуры движения, исправляет по замечанию учителя.

***(3 балла) С*** (зелёный) - способен самостоятельно выполнить действие, допускаются грубые ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***( 2 балла) УУ*** (жёлтый) - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных случаях может выполнить самостоятельно.

***(1балл)*** ***ПУУ*** (оранжевый) - смысл действия понимает, но выполняет только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи.

***(0 баллов) ДО*** (красный***) -*** действие отсутствует, не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем.

Уровень физической подготовленности оценивается в начале учебного года и в конце по 5 тестам:

* Бег 30м;
* прыжок в длину с места;
* бросок набивного мяча;
* наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
* смешанное передвижение на 500м

Так как в специальном (коррекционном) образовательном учреждении возрастных нормативов нет, определены приблизительные нормы для среднего обучающегося.

*Нормативы оценки достижений обучающихся*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Уровень, нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий «3» | Средний «4» | Высокий «5» | Низкий «3» | Средний «4» | Высокий «5» |
| 1 | Бег 30м |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бросок набивного мяча (вес 1 кг) | 2,3 и ниже | 2,3 -3,0 | 3,3 и выше | 1,8 и ниже | 1,9 – 2,1 | 2,5 и выше |
| 3 | Прыжок в длину с места | 75 и ниже; 90 и ниже | 90- 110/ 105-125 | 120 и выше/ 135 и выше | 60 и ниже/ 75 и ниже | 75-95/ 90-110 | 105 и выше; 130 и выше |
| 4 | Наклон вперёд из п. стоя с прямыми ногами | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями |
| 5 | Смешанное передвижение 500м. | Без учёта времени | | | | | |

1. **Содержание учебного предмета**

Физическая культура как учебный предмет включает пять разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

*Содержание учебного предмета по разделам*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Учебные разделы | Темы |
| 1. | Знания о физической культуре | Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Основные правила закаливания и их значение. |
| 2. | «Гимнастика» | Теоретические сведения: одежда и обувь гимнаста, правила поведения на уроках гимнастики, элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; понятия: колонна, шеренга, круг; э/с о правильной осанке, равновесии  Практический материал: - построения и перестроения; - упражнения без предметов; - упражнения с предметами. |
| 3. | «Лёгкая атлетика» | Теоретические сведения: элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правила поведения на уроках л/а; значение правильной осанки при ходьбе, Развитие физических качеств средствами л/а |
|  |  | Практический материал: ходьба, бег, прыжки, метание |
| 4. | «Лыжная подготовка» | Теоретические сведения: элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника (см. в содержании программы) Практический материал: выполнение строевых команд, передвижение на лыжах, спуски повороты, торможение. |
| 5. | «Игры» | Теоретические сведения: элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр см. в содержании программы. Практический материал. Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами ОРУ, с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями. |

*Программа учебного предмета физической культуры*

*Знания о физической культуре*

Понятие: физическая культура. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическое развитие . Осанка. Физические качества. Основные правила закаливания и их значение.

*Гимнастика*

*Теоретические сведения.* Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

*Практический материал.*Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц, мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей и пальцев; формирования правильной осанки.; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большим мячом; упражнение на равновесие; лазанье и перелазание; упражнения для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

*Лёгкая атлетика*

*Теоретические сведения:*

элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; правила поведения на уроках лёгкой атлетики; понятие о начале ходьбы и бега; ознакомления учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.

*Практический материал:*

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба, в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и в высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Приём и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из - за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из – за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.

*Лыжная подготовка.*

*Теоретические сведения:*элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Виды подъёмов и спусков.

*Практический материал:* выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение

*Игры*

*Теоретические сведения:*элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарно – игровые тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

*Практический материал.*Подвижные игры: коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями

Подвижные игры.

На уроках гимнастики:

«Совушка», «Не урони мешочек», «Змейка», «Правильно и точно»,

задания с использованием строевых упражнений:

«Становись!» - « Разойдись!»; «Запрещённое движение».

На уроках лёгкой атлетики:

«По местам!», «Волк во рву», « У медведя во бору», «К своим флажкам!», «Кто быстрее», «Попади в цель», «Рыбак и рыбки», «Точный прыжок», «Кошка и мышки»;

На уроках лыжной подготовки:

«Нарисуй солнце», «Точно в ворота», «Снежками в цель», «Кто дальше прокатится», «Кто быстрее?»,

Распределение материала составлено с учётом климатических условий, а также отсутствия в образовательном учреждении спортивного зала.

1. **Тематическое планирование учебного предмета**

(с определением основных видов учебной деятельности обучающихся)

*Учебно-тематическое планирование*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п./п. | Вид программного материала | Всего часов |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |
| 2 | Гимнастика | 33 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 30 |
| 4 | Лыжные гонки | 21 |
| 5 | Игры | 12 |
| Итого: |  | *99* |

Программой предусмотрены следующие виды работы:

• беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекций 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, лёгкой атлетики;

* формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

1. **Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как специфику обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности. 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 требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.) Во избежании травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

*Материально-техническое обеспечение учебного предмета: «Физическая культура » включает:*

I. Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);

2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см)

3. Обручи алюминиевые (75см)

4. Фито мячи: (50, 65, 75 см.)

5. Теннисные мягкие мячи для метания

6. Скакалки

7. Мешочки с песком;

8. Кегли, кубики пластмассовые

9. Сенсорная тропа

10. Индивидуальные коврики

11. Лыжи, ботинки, палки

12. Секундомер

13. Рулетка измерительная

1. Мишень для метания в цель
2. Аптечка
3. Металлические дуги
4. Гантели пластмассовые
5. Стойки, планка для прыжков в высоту

20.Мешочки с песком;

21.Гимнастические палки ( пластмассовые, деревянные)алки ( пластмассовые, деревянные)

22. Набивные мячи

23. Мячи волейбольные

24. Мячи баскетбольные

25. Мячи футбольные

26. Сетка для переноски и хранении мячей.

1. Учебно – практическое оборудование:

1.Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.

2.Прыжковая яма

3.Гимнастические скамейки (3шт.)

4. Гимнастическая стенка (2)

5.Тренажёры: - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины; - «мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка; 6. Навесной турник

7. Гимнастические маты 8. Индивидуальные коврики

9.Лабиринт

III. Технические средства обучения:

1.Кассетная магнитола

2. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» ( 6 частей),

«Гимнастика для спины»

4. Диски для релаксации, музыкальные файлы для выполнения КУ, проведения физкультурно — оздоровительных мероприятий;

5. Дидактический материал для изучения программного материала

6. Видео – ролики

7. Презентации (для изучения программного материала)

8. Фотоальбом

9.Видео - материал Специальной Олимпиады по лёгкой атлетике, лыжным гонкам.

1. **Сведения об авторе**