**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат №5»**

РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МО Директор КГКОУ ШИ учителей-предметников

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.К. Бридня \_\_\_\_\_\_\_\_С.М. Налескина

 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А. Соколова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021г.

**Программа по учебному предмету**

 **«Физическая культура» составлена на основе примерной адаптированной основной образовательной программы,**

**согласованно с требованиями ФГОС**

**за курс 3а, 3б класса**

Составитель программы:

учитель начальных классов

Кузнецова Ирина Валерьевна

Содержание программы:

1. Перечень нормативных документов
2. Пояснительная записка
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Содержание учебного предмета
5. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
6. Система оценки достижения планируемых результатов
7. Календарно-тематический план

2021г.

Уровень программы - адаптированный.

Адаптированная рабочая программа составлена на основе проекта Федерального Государственного Образовательного стандарта для умственно отсталых детей, проекта примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей, и частично реализует авторскую программу под редакцией В.В.Воронковой.

**1. Перечень нормативных документов**

1. Проект федерального государственного образовательного стандарта для умственно отсталых детей.

2. Проект примерной адаптированной основной образовательной программа для умственно отсталых.

3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений V вида Подготовительный, 1-4классы: / Под ред. В. В. Воронковой. – М.: «Просвещение», 2013 г.

**2. Пояснительная записка**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждение VIII вида является составной частью всей системы работы с обучающимися с нарушением интеллекта.

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

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

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

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

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

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;

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

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

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

В программу включены следующие разделы: знания о физической культуре, физические упражнения, физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений, коррекционно-развивающие упражнения, физическое совершенствование.

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

Предмет Физическая культура входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Часов внед. | Iчет. | IIчет. | Iполуг. | IIIчет. | IVчет. | IIполуг. | Год |
| Физическая культура | 3 | 24 | 24 | 48 | 33 | 24 | 24 | 105 |

**4. Содержание учебного предмета**

 Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока.

* Коррекционные игры имеют следующую направленность: развитие способности ориентирования в пространстве;
* развитие тактильно-кинестетической способности рук;
* формирование способности вести совместные действия с партнером;
* развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
* развитие мелкой моторики рук;
* активизация речевой деятельности.

 Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

 Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы,
* выполнение физических упражнений,
* тестирование.

 При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

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

**Предметные результаты**

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

знать правила поведения на уроке физического культуры;

знать спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания;

уметь произвольно преодолевать простые препятствия;

уметь ходить по гимнастической скамейке;

выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности;

выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге);

 выполнять прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

метать малый мяч в вертикальную цель;

участвовать в подвижных играх;

знать и выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Достаточный уровень:

знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря;

знать и выполнять организующие команды и приёмы;

выполнять упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;

выполнять прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево);

уметь передавать набивной мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

уметь ходить на носках с предметами на голове с заданной осанкой.

**Личностные результаты**

Уважительное отношение к иному мнению.

Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях.

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.

Принятие и освоение социальной роли обучающегося.

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

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**6. Система оценки достижения планируемых результатов**

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного ***развития*** по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Оценка достижений ***предметных результатов*** по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному) знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5– полное освоение действия

 0 – не воспроизводит при максимальном объеме помощи.

 1 – воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.

 2 – воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.

 3 – воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.

 4 – воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.

 5 – воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

 На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки

 учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся

 с УО по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 -выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольныеупражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий |
| Мальчики  | Девочки  |
| Подтягивание ввисе лежасогнувшись, кол-во раз. | 11-12 | 9-10 |   7-8 |  9-10 |
| Прыжок в длину сместа, см | 118-120 |  115-117 | 105-114 | 116-118 |
| Бег 30 метров  | 6,2-5,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,2-6,0 |
| Бег 1000 метров  | Без учета времени |

**7. Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № по теме | Тема | Кол-вочасов | 3 а | 3б |
| 1 | 1 | Инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Название снарядов. Построение. | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Упражнение с позами птиц и животных | 1 |  |  |
| 3 | 3 | Построение в колоне шеренгу. Основная стойка «Смирно» | 1 |  |  |
| 4 | 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра. | 1 |  |  |
| 5 | 5 | Ходьба с перешагиванием предметов по разметке. | 1 |  |  |
| 6 | 6 | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 1 |  |  |
| 7 | 7 | Бег до 3 мин. Медленный бег до 2 мин. | 1 |  |  |
| 8 | 8 | Ходьба в быстром темпе | 1 |  |  |
| 9 | 9 | Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. | 1 |  |  |
| 10 | 10 | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением | 1 |  |  |
| 11 | 11 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед | 1 |  |  |
| 12 | 12 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед | 1 |  |  |
| 13 | 13 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед | 1 |  |  |
| 14 | 14 | Прыжки на месте; с поворотом на 90°; 180°. | 1 |  |  |
| 15 | 15 | Подпрыгивание вверх. | 1 |  |  |
| 16 | 16 | Прыжки в длину с шагом; с небольшого разбега. | 1 |  |  |
| 17 | 17 |  Техника безопасности. Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
| 18 | 18 | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. | 1 |  |  |
| 19 | 19 | Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. | 1 |  |  |
| 20 | 20 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 21 | 21 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |  |  |
| 22 | 22 | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, м. | 1 |  |  |
| 23 | 23 | Преодоление полос препятствия, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов. | 1 |  |  |
| 24 | 24 | Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге). | 1 |  |  |
| 25 | 25 | Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Комплекс УГГ. | 1 |  |  |
| 26 | 26 | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. | 1 |  |  |
| 27 | 27 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками и флажками. | 1 |  |  |
| 28 | 28 | Комплекс упражнений с малыми обручами. | 1 |  |  |
| 29 | 29 | Коррекционные упражнения для развития правильной осанки | 1 |  |  |
| 30 | 30 | Ползание на четвереньках по мягким модулям. Коррекционная игра «Совушка сова». | 1 |  |  |
| 31 | 31 | Ползание на четвереньках по мягким модулям. Коррекционная игра «Совушка сова». | 1 |  |  |
| 32 | 32 | Комплекс упражнений с большим и малым мячом. | 1 |  |  |
| 33 | 33 | Комплекс упражнений со скакалками. | 1 |  |  |
| 34 | 34 | Прыжки со скакалкой в равномерном темпе. | 1 |  |  |
| 35 | 35 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 36 | 36 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа на животе. | 1 |  |  |
| 37 | 37 | Упражнение в равновесии с перешагиванием предметов. | 1 |  |  |
| 38 | 38 | Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. | 1 |  |  |
| 39 | 39 | Упражнения в равновесии, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание предмета. Коррекционная игра «Стрелки». | 1 |  |  |
| 40 | 40 | Вис на согнутых руках. | 1 |  |  |
| 41 | 41 | Висы на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 42 | 42 | Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. | 1 |  |  |
| 43 | 43 | Преодоление полос препятствий. Коррекционная игра «Угадай предмет». | 1 |  |  |
| 44 | 44 | Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге). | 1 |  |  |
| 45 | 45 | Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге). | 1 |  |  |
| 46 | 46 | Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге). | 1 |  |  |
| 47 | 47 | Техника безопасности при работе со скалкой. Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
| 48 | 48 | Прыжки на скакалке. | 1 |  |  |
| 49 | 49 | Инструктаж ПТБ. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами. | 1 |  |  |
|  |  |  |  |
| 50 | 50 | Передача мяча двумя руками сверху на месте; над собой. Прием мяча двумя снизу. | 1 |  |  |
| 51 | 51 | Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 52 | 52 | Прием мяча двумя руками снизу. Передачи мяча сверху у стены. Учебная игра. | 1 |  |  |
| 53 | 53 | Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. | 1 |  |  |
| 54 | 54 | Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 55 | 55 | Челночный бег (3х5). Бег на скорость 40м. | 1 |  |  |
| 56 | 56 | Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). | 1 |  |  |
| 57 | 57 | Прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед до 15м. | 1 |  |  |
| 58 | 58 | Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Игра «Защита укрепления». | 1 |  |  |
| 59 | 59 | Подвижные упражнения с прыжками. Коррекционная игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 60 | 60 | Подвижные упражнения с прыжками. Коррекционная игра «Волк во рву». | 1 |  |  |
| 61 | 61 | Работа с мячом в паре, Броски мяча об пол. Коррекционная игра «Перебежки в парах». | 1 |  |  |
| 62 | 62 | Броски мяча об пол. Коррекционная игра «Перебежки в парах». | 1 |  |  |
| 63 | 63 | Броски мяча об пол. Коррекционная игра «Перебежки в парах». | 1 |  |  |
| 64 | 64 | Подбрасывание мяча вверх. Игра «Охотники и зайцы». | 1 |  |  |
| 65 | 65 | Подбрасывание мяча вверх. Игра «Охотники и зайцы». | 1 |  |  |
| 66 | 66 | Игра «Стрелки». | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | 67 | Техника безопасности. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Части тела». | 1 |  |  |
| 68 | 68 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Коррекционная игра «Части тела». | 1 |  |  |
| 69 | 69 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. | 1 |  |  |
| 70 | 70 | Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 71 | 71 | Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 72 | 72 | Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
| 73 | 73 | Коррекционная игра «Что пропало?» | 1 |  |  |
| 74 | 74 | Коррекционная игра «Что пропало?» | 1 |  |  |
| 75 | 75 | Коррекционная игра «Салки» | 1 |  |  |
| 76 | 76 | Удары мяча об пол правой рукой, левой рукой. Коррекционная игра «Попрыгушки». | 1 |  |  |
| 77 | 77 | Метания мяча на дальность. Удары мяча об пол правой рукой, левой рукой. Коррекционная игра «Попрыгушки». | 1 |  |  |
| 78 | 78 | Метания мяча на дальность Удары мяча об пол правой рукой, левой рукой. Коррекционная игра «Попрыгушки». | 1 |  |  |
| 79 | 79 | Ведения мяча по прямой Удары мяча об пол правой рукой, левой рукой в движении вперед.  | 1 |  |  |
| 80 | 80 | Ведения мяча по прямой Удары мяча об пол правой рукой, левой рукой в движении вперед. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». | 1 |  |  |
| 81 | 81 | Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». | 1 |  |  |
| 82 | 82 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». | 1 |  |  |
| 83 | 83 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». | 1 |  |  |
| 84 | 84 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». | 1 |  |  |
| 85 | 85 | Техника безопасности. Отжимание в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 86 | 86 | Техника безопасности. Отжимание в упоре лежа. | 1 |  |  |
| 87 | 87 | Подготовка к выполнению опорных прыжков. | 1 |  |  |
| 88 | 88 | Прыжки боком через гимнастическую скамейку. | 1 |  |  |
| 89 | 89 | Выполнение простых акробатических комбинаций. | 1 |  |  |
| 90 | 90 | Коррекционная игра «Лохматый пес». | 1 |  |  |
| 91 | 91 | Ползание по-пластунски. Коррекционная игра «Бездомный заяц». | 1 |  |  |
| 92 | 92 | Ползание по-пластунски. Коррекционная игра «Бездомный заяц». | 1 |  |  |
| 93 | 93 | Перекаты в положении лежа в разные стороны. Коррекционная игра «Бездомный заяц». | 1 |  |  |
| 94 | 94 | Комплекс упражнений с малым обручем, большим и малыми мячами. | 1 |  |  |
| 95 | 95 | Комплекс упражнений со скакалками и набивными мячами. | 1 |  |  |
| 96 | 96 | Чередование быстрой и медленной ходьбы. Коррекционная игра «Бабочки». | 1 |  |  |
| 97 | 97 | Коррекционная игра «Медведь и пчелы». | 1 |  |  |
| 98 | 98 | Коррекционная игра «Медведь и пчелы». | 1 |  |  |
| 99 | 99 | Бег на месте с высоким подниманием бедра. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». | 1 |  |  |
| 100 | 100 | Бег с преодолением простейших препятствий. Коррекционная игра «Мышка и огуречники». | 1 |  |  |
| 101 | 101 | Бег с ускорением из разных исходных положений Коррекционная игра «Мышка и огуречники». | 1 |  |  |
| 102 | 102 | Бег с преодолением препятствий.  | 1 |  |  |
| 103 | 103 | Бег с ускорением. | 1 |  |  |
| 104 | 104 | Соревнования. | 1 |  |  |
| 105 | 105 | Коллективная игра. | 1 |  |  |