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

РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МО И. о. директора

учителей – начальных КГКОУ ШИ №5

классов \_\_\_\_\_\_\_\_Е.Д. Харина

\_\_\_\_\_\_А.В. Романенко.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_2016 г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Д. Харина

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

**Программа по учебному предмету**

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

**согласованно с требованиями ФГОС**

**за курс 1 класса**

Составители программы:

учитель начальных классов

Блинова Олеся Андреевна.

Содержание программы:

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

2016 г.

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 VIII 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 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |

**4. 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 сотрудничествасо 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.

**5. 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

**6. Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № по теме | Тема | Кол-вочасов | Дата |
|  |  | **1 четверть** |  |  |
|  |  | **Физические упражнения.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  |  |  |
|  |  | Организующие команды и приёмы. |  |  |
|  |  | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. |  |  |
|  |  | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. |  |  |
|  |  | Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. |  |  |
|  |  | Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением. |  |  |
|  |  | Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага. |  |  |
|  |  | Развитие координации: ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. |  |  |
|  |  | Развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы. |  |  |
|  |  | Развитие координации: игры на переключение внимания. |  |  |
|  |  | Преодоление полос препятствий. |  |  |
|  |  | Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге). |  |  |
|  |  | Прыжковые упражнения с предметом в руках (на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). |  |  |
|  |  | Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища. |  |  |
|  |  | Преодоление полос препятствия, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. |  |  |
|  |  | Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. |  |  |
|  |  | Прыжки со скакалкой. |  |  |
|  |  | Задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. |  |  |
|  |  | Подвижные игры разных народов. |  |  |