

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение «Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

РАССМОТРЕНА:
на заседании МО
протокол № 1 от
«31» 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:
директор школы
А.Н. Шикалов
«01» сентября 2023г.

Рабочая программа

на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования
обучающихся с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

по предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 класса

1. Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99 - ФЗ, от 23.07.2013 № 203 - ФЗ);
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), КГОБУ Раздольненская КШИ, утверждённой на заседании педагогического совета протокол № 7 от 01.06.2023г.;

2. Цели и задачи

Основная **цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные **задачи** изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

3. Общая характеристика учебного предмета

Приведенные выше задачи определяют место адаптивной физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

4. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с годовым учебным планом КГОБУ «Раздольненская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат» по программе VIII вида для детей с нарушением интеллекта курс по адаптивной физической культуре в первом классе рассчитан на 99 часов из расчета 3 часа в неделю.

5. Планируемые результаты освоения обучающимися АООП:

Личностные результаты:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;

- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, физической теоретической подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата;
- формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.
- Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- Уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Уметь видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;

- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

6. Содержание учебного предмета.

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся 1 класса путем постепенного включения в процесс.

Для тех обучающихся, которые зачислились в 1 класс после 1 подготовительного можно использовать содержание уроков без включения в него подводящих упражнений или с их выборочным включением, в зависимости от уровня подготовленности школьников.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

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, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

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,

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.

Содержание программного материала по предмету в 1 классе.

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
 - обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
 - развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
 - для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
 - для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
 - симметричные и асимметричные движения;
 - релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
 - упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
 - упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
 - упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
 - упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
 - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
 - пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
 - упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
 - парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.
- Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:
- игровой;
 - воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

7. Тематическое планирование

№	Тема учебного материала	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры.	1	Ознакомление с вводным инструктажем по технике безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе школы. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы.
2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	Ознакомление с вводным инструктажем по технике безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе школы. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы.
3.	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1	Осваивают построение и передвижения парами. Выполняют построение в шеренгу. Ходят парами по кругу. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при выполнении ходьбы.
4.	Ходьба в медленном и быстром темпе.	1	Осваивают технику ходьбы в медленном и быстром темпе. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при выполнении ходьбы.
5.	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	Осваивают и выполняют технику ходьбы в медленном и быстром темпе. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности при выполнении ходьбы.
6.	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	Осваивают и выполняют технику ходьбы с высоким подниманием бедра и выполняют её. Соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений.
7.	Перебежки группами и по одному 15-20м.	1	Осваивают и выполняют перебежки и двигательные движения. Соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений.
8.	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой.	1	Выполняют бег и ходьбу. Соблюдают правила техники безопасности при беге. Проявляют выносливость, скорость.
9.	Бег с сохранением правильной осанки.	1	Соблюдают технику безопасности при беге. Проявляют скорость, силу, координацию движений.
10.	Прыжки через начерченную линию.	1	Выполняют технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
11.	Прыжки через шнур.	1	Выполняют технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
12.	Прыжки через набивной мяч.	1	Выполняют технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.

13.	Прыжок в длину с места.	1	Выполняют технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
14.	Прием и передача мяча в круге.	1	Принимают и передают мяч в круге. Проявляют качества силы, быстроты и координации. Соблюдают правила техники безопасности.
15.	Произвольное метание малых мячей.	1	Выполняют технику метания мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании мячей.
16.	Произвольное метание больших мячей.	1	Выполняют технику метания мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании мячей.
17.	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	Выполняют технику бросков мячей и ловят их. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
18 – 19.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	2	Выполняют технику метания мяча. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании мячей.
20 – 21.	Метание колец на шести.	2	Выполняют технику метания колец. Проявляют качества силы, быстроты и координации при метании мяча. Соблюдают правила техники безопасности при метании колец.
Подвижные игры			
22.	«Гуси - лебеди».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
23.	«У медведя в бору».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
24.	«Попади в обруч».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
25.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне.	1	Слушают материал о значении физических упражнений. Выполняют строевые действия, ориентирование в пространстве. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
26 – 27.	Построение в шеренгу и равнение по носкам.	2	Учат, что такое шеренга. Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Соблюдают технику безопасности на уроке.
28 – 29.	Выполнение строевых команд по показу учителя.	2	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия. Соблюдают технику безопасности на уроке.

30 – 31.	Размыкание на вытянутые руки.	2	Выполняют простые виды построений. Осваивают на доступном уровне команды по построению и перестроению. Соблюдают технику безопасности на уроке.
32 – 33.	Выполнение команд; «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	2	Различают и выполняют команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают технику безопасности на уроке.
34 – 35.	Повороты «направо», «налево», по показу.	2	Выполняют построения в шеренгу и команды. Соблюдают технику безопасности на уроке.
36 – 37.	Упражнения на дыхания.	2	Выполняют корректирующие упражнения и упражнения на дыхания. Соблюдают технику безопасности на уроке.
38 – 39.	Упражнения на формирование правильной осанки.	2	Выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения. Осваивают и используют игровые умения. Соблюдают технику безопасности на уроке.
40 – 41.	Упражнения на укрепление мышц туловища.	2	Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища. Соблюдают технику безопасности на уроке.
42.	Упражнения с обручем.	1	Выполняют упражнения с предметом. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
43.	Упражнения с малыми мячами.	1	Выполняют упражнения с предметом. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
Подвижные игры			
44.	«Что изменилось?»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Управляют эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
45.	«Канатоходец».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Управляют эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
46.	«Разойдись не упали».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Управляют эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
47.	«Два мороза»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Управляют эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
48.	Повторный инструктаж по ТБ. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Повторяют инструктаж по технике безопасного поведения в спортивном зале и на стадионе школы. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы. Выполняют и осваивают упражнения в равновесии. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.
49 – 50.	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком, с	2	Выполняют и осваивают упражнения в равновесии. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.

	различными положениями рук.		
51.	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке.	1	Осваивают и выполняют двигательные действия. Проявляют ловкость, быстроту во время проползания на четвереньках. Соблюдают правила техники безопасности.
52.	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке.	1	Осваивают и выполняют двигательные действия. Проявляют ловкость, быстроту во время передвижения по рейкам. Соблюдают правила техники безопасности.
53 – 54.	Стойка на одной ноге.	2	Осваивают и выполняют двигательные действия. Проявляют равновесие, преодолевают чувство страха. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
55 – 56.	Пролезание через гимнастический обруч.	2	Осваивают и выполняют двигательные действия. Проявляют равновесие, преодолевают чувство страха. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
57 – 58.	Перебрасывание мяча друг другу.	2	Осваивают и выполняют технику перебрасывания мяча друг другу. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении перебрасывания. Проявляют точность и координацию движений. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
59 – 60.	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	2	Описывают технику подбрасывания мяча вверх. Проявляют координацию при выполнении подбрасывания мяча вверх. Выявляют характерные ошибки. Соблюдают дисциплину и технику безопасности при выполнении двигательных действий.
Подвижные игры			
61.	«Краски».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
62.	«Перемена мест».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
63.	«Хитрая лиса».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
64.	«Не оставайся на полу».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
65.	«Повторяй за мной».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.

66.	«Разойдись не упали».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
67.	«Стоп».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
68.	«Жмурки».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
69.	«Пингвины».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
70.	«Кто дальше бросит».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
71.	«Через ручей»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
72.	«Кто самый меткий»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
73.	«Крокодил»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
74.	«Перестрелка»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
75 – 76.	Ходьба в колонне по одному по кругу.	2	Осваивают и выполняют двигательные действия. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
77 – 78.	Ходьба с различными положениями рук.	2	Осваивают и выполняют двигательные действия. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
79 – 80.	Бег правым, левым боком вперед.	2	Выполняют бег и ходьбу. Соблюдают правила техники безопасности при беге. Проявляют выносливость, скорость. Соблюдают дисциплину и технику безопасности на уроке.
81 – 82.	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет.	2	Выполняют технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.

83 – 84.	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки.	2	Выполняют технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
85 – 86.	Прыжок в длину с места.	2	Выполняют технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
87 – 88.	Прыжки через шнур.	2	Выполняют технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
89 – 90.	Прыжки через набивной мяч.	2	Выполняют технику прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении прыжка.
Подвижные игры			
91.	«Крокодил».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
92.	«Волк во рву».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
93.	«Метко в цель».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
94.	«Догони мяч».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
95.	«Охотники и зайцы».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
96.	«Лягушка и цапля».	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
97.	«Совушка»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
98.	«Фигуры»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.
99.	«Через ручей»	1	Излагают правила и условия проведения игры. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и технику безопасности во время игр.

8. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков (владений) обучающихся

Ожидаемые результаты

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Обучающиеся к концу 1 класса должны знать и уметь:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в

медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

9. Литература:

1. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещение 2009г.
2. Аксенова О.Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев //Под общей редакцией С.П. Евсеева, СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб.2003.
3. Григорьев Д.В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. – СПб.: Наука – Питер, 2005.
4. Подвижные игры 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2007г.
5. Интернет ресурсы.