

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

***Личностные результаты:***

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;

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

3) развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;

5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;

7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

***Предметные результаты.***

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;

- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности 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 правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

* 1. **Содержание учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения (повороты, перестроения), общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, упражнения на равновесие.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников

Коррекционные упражнения **-** для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Подвижные игры **-** «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений **-** «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». Игры с бегом и прыжками **-** «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза». Игры с бросанием, ловлей и метанием **-** «Подвижная цель», «Обгони мяч». Игры зимой **-** «Снежком по мячу», «Крепость». Пионербол **-** Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **План** | **Факт** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (11 часов)** |
|  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ). | 1 |  |  |
|  | Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета | 1 |  |  |
|  | Челночный бег. Метание мяча в цель. | 1 |  |  |
|  | Бег с ускорениями. Метание мяча в цель. | 1 |  |  |
|  | Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
|  | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 |  |  |
|  | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 |  |  |
|  | Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину | 1 |  |  |
|  | Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод». | 1 |  |  |
|  | Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».  | 1 |  |  |
|  | Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.  | 1 |  |  |
| **Подвижные игры (20 часов)** |
|  | Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты» | 1 |  |  |
|  | Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,  | 1 |  |  |
|  | Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами | 1 |  |  |
|  | Верхняя подача мяча. Отработка. | 1 |  |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 |  |  |
|  | Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 |  |  |
|  | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 |  |  |
|  | Игра «Прыгуны и пятнашки». | 1 |  |  |
|  | Игра «Зайцы в огороде».  | 1 |  |  |
|  | Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
|  | Игра «Мышеловка» | 1 |  |  |
|  | Игра «Мышеловка» | 1 |  |  |
|  | Игра «Эстафета зверей». | 1 |  |  |
|  | Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
|  | Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
|  | Игра «Вызов номеров». | 1 |  |  |
|  | Игра «Кто обгонит?»  | 1 |  |  |
|  | Игра «Кто обгонит?»  | 1 |  |  |
|  | Эстафеты с мячами.  | 1 |  |  |
|  | Эстафеты с мячами.  | 1 |  |  |
| **Гимнастика (20 часов)** |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  |  |
|  | Кувырок назад и перекат.  | 1 |  |  |
|  | Кувырок назад и перекат.  | 1 |  |  |
|  | Лазание по вертикальному канату | 1 |  |  |
|  | Лазание по вертикальному канату | 1 |  |  |
|  | Лазание по вертикальному канату | 1 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись» | 1 |  |  |
|  | «Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.  | 1 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя). | 1 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие. | 1 |  |  |
|  | Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч». | 1 |  |  |
|  | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |
|  | Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |
|  | Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |
|  | Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |
|  | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 |  |  |
|  | Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами». | 1 |  |  |
|  | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | Совершенствование. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка (21 час)** |
|  | Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  |  |
|  | Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции. | 1 |  |  |
|  | Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом». | 1 |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 1 |  |  |
|  | Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета. | 1 |  |  |
|  | Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции. | 1 |  |  |
|  | Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 |  |  |
|  | Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции. | 1 |  |  |
|  | Повороты «Переступанием». | 1 |  |  |
|  | Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход. | 1 |  |  |
|  | Попеременный 2-х шажный ход. | 1 |  |  |
|  | Техника скользящего шага. Встречная эстафета. | 1 |  |  |
|  | Торможение «Упором».  | 1 |  |  |
|  | Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона. | 1 |  |  |
|  | Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью. | 1 |  |  |
|  | Эстафета. Подъем «Елочкой». | 1 |  |  |
|  | Торможение «Плугом».  | 1 |  |  |
|  | Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета. | 1 |  |  |
|  | Торможение «Упором» Встречная эстафета.  | 1 |  |  |
|  | Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки. | 1 |  |  |
|  | Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.  | 1 |  |  |
| **Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола (23 часа)** |
|  | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
|  | Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |
|  | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 |  |  |
|  | Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. | 1 |  |  |
|  | Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой. | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 пасса. | 1 |  |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». | 1 |  |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 |  |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты | 1 |  |  |
|  | Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра. | 1 |  |  |
|  | Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка. | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 |  |  |
|  | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 |  |  |
|  | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой. | 1 |  |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
|  | Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра. | 1 |  |  |
|  | Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу. | 1 |  |  |
|  | Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов)** |
|  | Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 97-98 | Челночный бег. Развитие скоростных способностей. | 2 |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц». | 1 |  |  |
| 100 | Челночный бег. Круговая эстафета. | 1 |  |  |
| 101 | Игра «Прыжок за прыжком». | 1 |  |  |
| 102-103 | Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком». | 2 |  |  |
| 104-105 | Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди». | 2 |  |  |

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**
2. Программа специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1-4 классов. Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2013.
3. Примерные рабочие программы по учебным предметам для 4 класса, адресованные обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) – раздел «Физическая культура». (Одобрено решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. Протокол от 17 сентября 220 г. №3/20).
4. В.И.Лях «Мой друг - физкультура»/ Учебник для учащихся 1-4 классов. – М.: Просвещение, 2016