****

**1. Пояснительная записка.**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 1 класс ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

3. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

4. Адаптированная образовательная программа отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

Цель программы обучения:

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.

Задачи программы обучения*:*

― 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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Учитывая значительный потенциал учебного предмета в решении задач духовно-нравственного развития и воспитания, обучающихся на ступени начального общего образования, определены следующие ценностные ориентиры содержания «Окружающего мира»:

-ценность природы — эволюция, родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание;

- ценность науки — ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира;

- ценность человечества — мир во всём мире, многообразие и уважение культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество;

- ценность труда и творчества — уважение к труду, творчество и созидание, целеустремлённость и настойчивость, трудолюбие;

- ценность патриотизма — любовь к Родине, своему краю, своему народу, служение Отечеству;

ценность социальной солидарности — свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества;

- ценность гражданственности — долг перед Отечеством, правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок,

- ценность поликультурного мира, свобода совести и вероисповедания, забота о благосостоянии общества;

- ценность семьи — любовь и верность, забота, помощь и поддержка, равноправие, здоровье, достаток, уважение к родителям,

- ценность личности — саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самовосприятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору;

- ценность традиционных религий — представления о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности, формируемые на основе межконфессионального диалог.

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

Коррекционный курс «Физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Учебный план.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Гимнастика | Лёгкая  атлетика | Лыжная  подготовка | Подвижные и спортивные игры | **год** |
| Физическая культура | 3 | 31 | 28 | 12 | 27 | 102 |

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

**Предметные результаты по окончании 1 класса:**

* Общие теоретические сведения. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

* На уроках лёгкой атлетики **знать:** как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
* На уроках гимнастики **знать:** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйсь!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.
* На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать:** правила и поведение во время игр.
* На уроках лёгкой атлетики **уметь:** не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. На уроках гимнастики **уметь:** выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
* На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь:** выполнять правила общественного порядка и правила игры.

**Личностные результаты:**

1.Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.

2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного

отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».

3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.

4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.

5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

**5. Содержание учебного предмета.**

Коррекционный курс содержит следующие разделы:

1. Раздел: **Гимнастика**

- основы знаний;

- построения и перестроения;

- общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;

- простые и смешанные висы и упоры;

- равновесие;

- переноска грузов;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.

2. Раздел: **Лёгкая атлетика**

- ходьба;

- бег;

-прыжки, метания.

3. Раздел: **Лыжная подготовка.**

4. Раздел: **Подвижные и спортивные игры.**

- подвижные игры

- спортивные игры

- волейбол

**6. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** | |
| По плану | По факту |
| 1 | Инструкция по технике безопасности. Построение в колонну по одному | 1 |  |  |
| 2. | Перестроение в колонну по три. | 1 |  |  |
| 3. | Повороты переступанием. | 1 |  |  |
| 4. | Построение в шеренгу. | 1 |  |  |
| 5. | Ходьба и бег в рассыпную. | 1 |  |  |
| 6. | Перестроение в круг из шеренги. | 1 |  |  |
| 7. | Ходьба и бег по кругу. | 1 |  |  |
| 8. | Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. | 1 |  |  |
| 9. | Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предмет. | 1 |  |  |
| 10 | Ходьба по скамейке на носках. |  |  |  |
| 11 | Поворот прыжком, спрыгивание с высоты. | 1 |  |  |
| 12 | Ходьба и бег между предметами. | 1 |  |  |
| 13 | Метание на дальность. | 1 |  |  |
| 14 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  |  | |
| 15 | Ходьба и бег по кругу. | 1 |  |  | |
| 16 | Перебрасывание мяча друг другу. | 1 |  |  | |
| 17 | Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. | 1 |  |  | |
| 18 | Повороты прыжком на месте. | 1 |  |  | |
| 19 | Ходьба и бег парами. | 1 |  |  | |
| 20 | Перестроение из колонны по два и в колонну по одному. | 1 |  |  | |
| 21 | Перепрыгивание через скакалку. | 1 |  |  | |
| 22 | Ползанье по гимнастической скамейке. | 1 |  |  | |
| 23 | Прыжки на скакалке. | 1 |  |  | |
| 24 | Метание мяча из-за головы двумя руками. | 1 |  |  | |
| 25 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. | 1 |  |  | |
| 26 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  | |
| 27 | Перестроение в круг между предметами. | 1 |  |  | |
| 28 | Перепрыгивание через скакалку. | 1 |  |  |
| 29 | Ходьба и бег врассыпную. | 1 |  |  |
| 30 | Ведение мяча одной рукой | 1 |  |  |
| 31 | Подвижная игра «Метко в цель» | 1 |  |  |
| 32 | Общеразвивающие упражнения. | 1 |  |  |
| 33 | Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |
| 34 | Ходьба и бег между предметами. | 1 |  |  |
| 35 | Ходьба между предметами. | 1 |  |  |
| 36 | Прыжки через короткую скакалку. | 1 |  |  |
| 37 | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 38 | Прыжки через скакалку на месте. | 1 |  |  |
| 39 | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 40 | Ходьба и бег в колонне по одному | 1 |  |  |
| 41 | Метание мешочка в цель. | 1 |  |  |
| 42 | Метание мешочка в вертикальную цель. | 1 |  |  |
| 43 | Ходьба по полу начерченной линии | 1 |  |  |
| 44 | Медленный бег. Игра «У медведя во бору» | 1 |  |  |
| 45 | Бег на месте с высоким подниманием бедра. | 1 |  |  |
| 46 | Прыжки в высоту с шага. Игра «Съедобное не съедобное» | 1 |  |  |
| 47 | Ходьба парами по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 48 | Упражнения на развитие координации и равновесия. | 1 |  |  |
| 49 | Техника безопасности при передвижении на лыжах, перенос лыж. | 1 |  |  |
| 50 | Повороты на месте переступанием. | 1 |  |  |
| 51 | Повороты на месте с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 52 | Передвижения скользящим шагом. | 1 |  |  |
| 53 | Передвижения скользящим шагом. Игра «Подними предмет» | 1 |  |  |
| 54 | Передвижения скользящим шагом. | 1 |  |  |
| 55 | Передвижения скользящим шагом. Подъем «лесенкой» | 1 |  |  |
| 56 | Спуск в низкой стойке. | 1 |  |  |
| 57 | Развитие скорости в прохождении дистанции. | 1 |  |  |
| 58 | Сгибание и разгибание ног в низкой стойке. | 1 |  |  |
| 59 | Прохождение дистанции 300 метров. | 1 |  |  |
| 60 | Техника безопасности на уроках с подвижными играми. | 1 |  |  |
| 61 | Метание малого мяча на дальность. Игра «Передача меча» | 1 |  |  |
| 62 | Передача мяча в парах. Игра «Попробуй отбери». | 1 |  |  |
| 63 | Передача мяча в парах. Игра «Лиса и куры» | 1 |  |  |
| 64 | Броски мяча в стену. Игра «Выстрел в небо» | 1 |  |  |
| 65 | Подача через сетку. | 1 |  |  |
| 66 | Ловля мяча. | 1 |  |  |
| 67 | Подачи и броски мяча через сетку. | 1 |  |  |
| 68 | Ведение мяча ногами. | 1 |  |  |
| 69 | Ведение мяча с остановкой по сигналу. | 1 |  |  |
| 70 | Обведение мяча ногой вокруг стоек. | 1 |  |  |
| 71 | Обучение остановки катящегося мяча. | 1 |  |  |
| 72 | Броски мяча в цель. | 1 |  |  |
| 73 | Передача мяча ногами партнеру. | 1 |  |  |
| 74 | Броски мяча в цель. Игра «Гонка мячей» | 1 |  |  |
| 75 | Кувырок вперед и назад. | 1 |  |  |
| 76 | Группировка и мост. | 1 |  |  |
| 77 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  |  |
| 78 | Упражнения с акробатикой. |  |  |  |
| 79 | Круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 80 | Развитие координации при упорах на руки. | 1 |  |  |
| 81 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 82 | Развитие силовых качеств акробатики. | 1 |  |  |
| 83 | Подтягивание на перекладине. Игра «Коньки горбунки» | 1 |  |  |
| 84 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |  |
| 85 | Упражнения с гантелями. | 1 |  |  |
| 86 | Контроль наклон вперед из положения стоя. | 1 |  |  |
| 87 | Подъем туловища за 30 секунд. | 1 |  |  |
| 88 | Развитие гибкости в акробатических упражнениях | 1 |  |  |
| 89 | Развитие выносливости в беге | 1 |  |  |
| 90 | Бег с ускорением. | 1 |  |  |
| 91 | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |
| 92 | Обучение прыжкам через барьеры. | 1 |  |  |
| 93 | Разучивание упражнений в полосе препятствий. | 1 |  |  |
| 94 | ТБ на уроках легкой атлетики. Медленный бег. | 1 |  |  |
| 95 | Метание теннисного мяча. | 1 |  |  |
| 96 | Метание мешочка на дальность. | 1 |  |  |
| 97 | Совершенствование строевых упражнений. | 1 |  |  |
| 98 | Контроль пульса. | 1 |  |  |
| 99 | Совершенствование броска и ловле мяча. | 1 |  |  |
| 100 | Развитие выносливости в круговой тренировке. | 1 |  |  |
| 101 | Развитие внимания в эстафетах. | 1 |  |  |
| 102 | Развитие ловкости в эстафетах с прыжками. | 1 |  |  |

**6. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. Гимнастическая стенка.
2. Мячи: малые, большие резиновые, массажные, волейбольные.
3. Обручи, скакалки, гимнастические палки, кегли, ленточки разных цветов.
4. Секундомер.
5. Массажные коврики.
6. Гимнастические скамейки.
7. Гимнастические маты.