

**Планируемые результаты изучения предмета**

В результате изучения предмета учащиеся должны приобрести:

**Личностные  результаты**:

* Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
* Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
* Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
* Выполнять правила безопасного поведения в школе.
* Адекватно воспринимать оценку учителя.

**Метапредметные  результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой,

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,

- планировать собственную  деятельность, распределять  нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические  признаки в движениях,

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами,

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные  результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований,

-  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения,

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий,

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований,

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений,

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их  в игровой и соревновательной деятельности,

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

АООП ОО выделяет два уровня овладения предметными результатами:

* минимальный - является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью;
* достаточный - не является обязательным для всех обучающихся.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебная дисциплина | Уровни освоения предметных результатов | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Физическая культура | 1. представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; 2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 3. знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; 4. выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; 5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; 6. ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; 7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; 8. знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | 1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; 2. самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; 3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); 4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; 5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. 6. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; 7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; 8. знание спортивных традиций своего народа и других народов; 9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; 10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; 11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; 12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Содержание предмета**

**1.Знания о физической культуре**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.  
Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках.  
Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**2.Гимнастика с основами акробатики**

***Строевые упражнения***

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

***Обще развивающие упражнения без предметов***

Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

***Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами***

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

***Элементы акробатических упражнений***Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально).

***Лазанье и перелезание***

По гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

***Висы***

На гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.

***Равновесие***

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

***Опорные прыжки***

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

**3.Лёгкая атлетика**

***Ходьба***

В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

***Бег***

Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.. Челночный бег (3х5 м) .на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

***Прыжки***

С ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

***Метание***

Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

***Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)*** Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног(одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об поло с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

**4. Игры**

***Коррекционные игры***

«Два сигнала», «Запрещённое движение», «Запомни порядок», «Летает – не летает», «Товарищи командиры».

***Игры с элементами обще развивающих упражнений***

«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу». «Не отдам», «Достань предмет».

***Игры с бегом и прыжками***

«Пятнашки маршем», «Точный прыжок», «Белые медведи». «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». «Бег за флажками», «Волк во рву».

***Игры с бросанием, ловлей и метанием***

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу». «Кто дальше бросит», «Снайперы».

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока, тип урока** | **Модуль воспитательной программы**  **«Школьный урок»** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения | нетрадиционный урок | 1 |  |
|  | **Метание малых мячей – 3ч.** |  |  |  |
| 2 | Метание малых мячей на дальность. |  | 1 |  |
| 3 | Бег с высоким подниманием бедра. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 4 | Метание малых мячей на дальность. |  | 1 |  |
|  | **Бег – 6ч.** |  |  |  |
| 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. |  | 1 |  |
| 6 | Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. |  | 1 |  |
| 7 | Бег на скорость до 30м. |  | 1 |  |
| 8 | Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба в медленном, среднем темпе. | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 9 | Бег в чередовании с ходьбой – 100 м (30м – бег, 20 м – ходьба и т.д.). |  | 1 |  |
| 10 | Бег на скорость |  | 1 |  |
|  | **Ходьба в различном темпе – 2ч.** |  |  |  |
| 11 | Ходьба в медленном, среднем и высоком темпе. | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 12 | Ходьба в медленном, среднем темпе. |  | 1 |  |
|  | **Коррекционные игры** **– 3ч.** |  |  |  |
| 13 | Коррекционные игры «Два сигнала», «Запрещённое движение». |  | 1 |  |
| 14 | Игры с бегом и прыжками «Запомни порядок», «Летает – не летает». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 15 | Игры по выбору учащихся |  | 1 |  |
|  | **Прыжки – 4ч.** |  |  |  |
| 16 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед |  | 1 |  |
| 17 | Прыжки с продвижением вперед на отрезке 15 м. |  | 1 |  |
| 18 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. |  | 1 |  |
| 19 | Прыжки. Подвижные игры. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
|  | **Лазанье и перелазание – 4ч.** |  |  |  |
| 20-21 | Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз с опорой на колени, и держась руками за края скамейки. |  | 2 |  |
| 22-23 | Лазание с опорой на стопы и кисти рук. |  | 2 |  |
|  | **Упражнения с малыми мячами – 2ч.** |  |  |  |
| 24 | Подбрасывание малого мяча двумя руками и ловля одной; подбрасывание одной и ловля другой. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 25 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой; двумя руками. |  | 1 |  |
|  | **Упражнения с обручами -2ч.** |  |  |  |
| 26 | Обруч вверх, вперед, влево, вправо. |  | 1 |  |
| 27 | Перекатывание обруча в ходьбе и беге. |  | 1 |  |
|  | **Упражнения в равновесии – 6ч.** |  |  |  |
| 28-29 | Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и другой ноги. |  | 2 |  |
| 30-31 | Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета. |  | 2 |  |
| 32-33 | Метание малых мячей в цель. | нетрадиционный урок | 2 |  |
|  | **Обще развивающие упражнения без предметов – 5ч.** |  |  |  |
| 34 | Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. |  | 1 |  |
| 35 | Дыхательные упражнения. |  | 1 |  |
| 36 | Упражнения для формирования правильной осанки. |  | 1 |  |
| 37 | Комплекс обще развивающих упражнений. | Соревнование «нормы ГТО» | 1 |  |
| 38 | Комплекс корригирующих упражнений. |  | 1 |  |
|  | **Элементы строя – 7ч.** |  |  |  |
| 39-40 | Элементы строя. Общеразвивающие упражнения. |  | 2 |  |
| 41 | Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Игра «Охотники и утки». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 42-43 | Упражнения с малыми мячами. |  | 2 |  |
| 44-45 | Упражнения в равновесии |  | 2 |  |
|  | **Лазанье и перелазание – 6ч.** |  |  |  |
| 46-47 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке |  | 2 |  |
| 48-49 | Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. |  | 2 |  |
| 50-51 | Перелезание через препятствие высотой 30-40 см. |  | 2 |  |
|  | **Игры с элементами обще развивающих упражнений** **– 4ч.** |  |  |  |
| 52 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 53 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам». |  | 1 |  |
| 54 | Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи». |  | 1 |  |
| 55 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
|  | **Упражнения для развития пространственной ориентировки – 11ч.** |  |  |  |
| 56-57 | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам |  | 2 |  |
| 58 | Ходьба по различным ориентирам |  | 1 |  |
| 59 | Повороты направо, налево без контроля зрения |  | 1 |  |
| 60 | Прыжок в глубину в обозначенное место |  | 1 |  |
| 61-62 | Прыжок в высоту до определенного ориентира. |  | 2 |  |
| 63-64 | Метание теннисного мяча на дальность с места. |  | 2 |  |
| 65-66 | Упражнения с малыми обручами |  | 2 |  |
|  | **Упражнения в равновесии – 2ч.** |  |  |  |
| 67 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки. |  | 1 |  |
| 68 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу. |  | 1 |  |
|  | **Передача предметов и переноска груза – 5ч.** |  |  |  |
| 69 | Передача большого мяча над головой и между ног | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 70-71 | Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу |  | 2 |  |
| 72 | Переноска груза по гимнастической скамейке |  | 1 |  |
| 73 | Переноска гимнастических палок от 10 до 15 штук | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
|  | **Игры с элементами обще развивающих упражнений** **– 4ч.** |  |  |  |
| 74 | Игры с элементами обще развивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 75 | Игры с бегом и прыжками «Бег за флажками», «Волк во рву». |  | 1 |  |
| 76 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кто дальше бросит», «Снайперы». | нетрадиционный урок | 1 |  |
| 77 | Коррекционные игры «Товарищи командиры», «Два сигнала». |  | 1 |  |
|  | **Прыжки в длину с разбега – 5ч.** |  |  |  |
| 78 | Прыжки в длину с разбега. |  | 1 |  |
| 79 | Бег на скорость до 30 м. |  | 1 |  |
| 80-81 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» |  | 2 |  |
| 82 | Строевые упражнения. |  | 1 |  |
|  | **Лёгкая атлетика – 12ч.** |  |  |  |
| 83 | Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. |  | 1 |  |
| 84 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. |  | 1 |  |
| 85 | Ходьба с контролем и без контроля зрения. |  | 1 |  |
| 86 | Медленный бег до 3мин (сильные дети). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м. |  | 1 |  |
| 87 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом *согнув ноги.* |  | 1 |  |
| 88 | Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание* |  | 1 |  |
| 89 | Метание малого мяча левой, правой рукой в вертикальную цель. |  | 1 |  |
| 90 | Метание малого мяча левой, правой рукой в горизонтальную цель. |  | 1 |  |
| 91 | Метание малого мяча левой и правой рукой в баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4 – 8 м с места. |  | 1 |  |
| 92 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. |  | 1 |  |
| 93 | Челночный бег (3х5). |  | 1 |  |
| 94 | Бег на скорость до 40 м. |  | 1 |  |
|  | **Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) – 5ч.** | урок в трансформированном пространстве |  |  |
| 95 | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. |  | 1 |  |
| 96 | Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. |  | 1 |  |
| 97 | Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. |  | 1 |  |
| 98 | Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. |  | 1 |  |
| 99 | Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
|  | **Подвижные игры -3ч.** |  |  |  |
| 100 | Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам». |  | 1 |  |
| 101 | Игры с бросанием, ловлей, метанием «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу». | урок в трансформированном пространстве | 1 |  |
| 102 | Подвижные игры по выбору учащихся. |  | 1 |  |
|  | **Итого** |  | **102** |  |