

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность. Физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с НОДА и УО. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с НОДА и УО учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, особые образовательные потребности, обеспечивает комплексную коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Нормативно-правовую базу разработки АООП НОО для обучающихся с НОДА и УО составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (с изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598;
- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа начального общего образования на основе ФГОС для обучающихся с НОДА, вариант 6.3;
- Устав ГБОУ школы №627 Невского района Санкт-Петербурга.

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.

Исходя из основной цели, **задачами** физического воспитания являются:

- 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.

Физическая культура решает образовательные, воспитательные,

коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке обучающихся с НОДА и УО к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В основу формирования АООП начального общего образования обучающихся с НОДА и УО положены следующие **принципы**:

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с НОДА и УО;
- принцип целостности содержания образования: содержание образования едино; в основе структуры содержания образования лежит не понятие предмета, а понятие «образовательной области»;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения детьми с НОДА и УО всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в деятельность в жизненной ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире, в действительной жизни;
- принцип сотрудничества с семьей.

Общая характеристика учебного предмета.

Содержание курса «Физическая культура» как учебного предмета на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1¹, 1 – 4 классы) представлено в АООП следующими практическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры», «Тесты». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения из раздела «Знания о физической культуре» и материал для практической подготовки обучающихся. Учебный материал, в предложенных разделах, располагается «от простого к сложному» и, в достаточной степени, представляет основы физического воспитания необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Место курса в учебном плане

Учебный предмет	Количество часов					все го
	По дгот.	I	II	III	IV	
Физическая культура	99	99	102	102	102	504

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

- формирование индивидуально-личностных качеств обучающихся, овладение жизненной и социальной компетенцией на основе развития адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации;
- дифференциация и осмысление адекватно возрасту своего социального окружения, принятых ценностей и социальных ролей;
- развитие познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- развитие понятий: физическая культура, физическое воспитание.

1¹ (дополнительный первый) КЛАСС ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА (Физическая культура)

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень

Теоритические сведения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; элементарные представления об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).

Практический материал:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.

Достаточный уровень

Теоритические сведения:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием;
- иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- правила поведения и техники безопасности на уроке
- о важности выполнения разминки;

Практический материал:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений к концу учебного года;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;

Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Основным критерием

предметных результатов в данном курсе является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА(физическая культура)

Легкая атлетика:

Ходьба по заданному направлению (самостоятельная, с поддержкой), ходьба на носках, пятках, ползание на животе, на четвереньках, перекаты. Метание малого мяча с места, ловля мяча. Упражнения на равновесие (стоя с опорой, без опоры, стоя на коленях).

Обучающиеся должны знать: названия ходьбы, бега, прыжковых упражнений. Должны уметь: выполнять разнообразные виды ходьбы и бега, прыжки с места, метать и ловить малый мяч.

Гимнастика:

Строевые упражнения - построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в круг, общеразвивающие упражнения без предметов. Лазание по скамейке, перелезание через маты и скамейки. Висы (упор в положении лежа). Равновесие (обучение стоянию с опорой, без опоры)

Обучающиеся должны знать - название снарядов и гимнастических элементов (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мат), правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Уметь: Выполнять основные общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, равновесие, лазание по скамейке, гимнастической стенке.

Лыжный спорт:

Подводящие упражнения, имитация ходьбы на лыжах. Занятия на эллиптическом тренажере. Ученики на колясках выполняют передвижение с помощью палок. Правильный хват лыжных палок. Теоретические знания о видах лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Ученики должны знать, как выглядит лыжник, лыжный инвентарь.

Подвижные игры:

Различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей мячей. «Тише едешь – дальше будешь», «Догони мяч», «Цветной мяч», «Угадай, чей голосок».

Обучающиеся должны знать: Названия игр правила безопасности при игре.

Должны уметь: Играть коллективно, ловить и бросать мяч.

1 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

(физическая культура)

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфические умения, знания и навыки для данной предметной области.

АООП по физической культуре определяет *два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный*. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

Минимальный уровень.

Теоритические сведения: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Практический материал:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений по показу и словесной инструкции учителя;
- овладение начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания;

Достаточный уровень:

Теоритические сведения: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием; иметь представление о показателях развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); правила ТБ; о важности выполнения разминки;

Практический материал:

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно;
- овладение навыками элементов спортивных игр.
- уметь: выполнять упражнения для разминки; сочетать дыхание с движением во время бега; держать постоянный темп в беге; пробежать от 300 м до 500 м без остановки.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (физическая культура)

Легкая атлетика:

Ходьба по заданному направлению (самостоятельная, с поддержкой), ходьба на носках, пятках, ползание на животе, на четвереньках, перекаты. Метание малого мяча с места, ловля мяча. Упражнения на равновесие (стоя с опорой, без опоры, стоя на коленях).

Обучающиеся должны знать: названия ходьбы, бега, прыжковых упражнений. Должны уметь: выполнять разнообразные виды ходьбы и бега, прыжки с места, метать и ловить малый мяч.

Гимнастика:

Строевые упражнения - построение в одну шеренгу, в колонну по одному, перестроение из одной шеренги в круг, общеразвивающие упражнения без предметов. Лазание по скамейке, перелезание через маты и скамейки. Висы (упор в положении лежа). Равновесие (обучение стоянию с опорой, без опоры)

Обучающиеся должны знать - название снарядов и гимнастических элементов (гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мат), правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Уметь: Выполнять основные общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, равновесие, лазание по скамейке, гимнастической стенке.

Лыжный спорт:

Подводящие упражнения, имитация ходьбы на лыжах. Занятия на эллиптическом тренажере. Ученики на колясках выполняют передвижение с помощью палок. Правильный хват лыжных палок. Теоретические знания о видах лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Ученики должны знать, как выглядит лыжник, лыжный инвентарь.

Подвижные игры:

Различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей мячей. «Тише едешь – дальше будешь», «Догони мяч», «Цветной мяч», «Угадай, чей голосок».

Обучающиеся должны знать: Названия игр правила безопасности при игре.

Должны уметь: Играть коллективно, ловить и бросать мяч.

2 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА (физическая культура)

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

(физическая культура)

Легкая атлетика:

Ползание на четвереньках и на животе, ходьба (с помощью и без помощи). Построения, перестроение из одной шеренги в две. Ходьба с перешагиванием 2, 3 предметов. Броски большого мяча двумя руками из-за головы. Обучающиеся должны знать: виды передвижений (ползание на животе, на четвереньках, перекаты, ходьба). Уметь: Выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Выполнять различные виды удобного передвижения: ходьбы (с помощью, без помощи), ползание на четвереньках или животе, перекатывания «бревнышко», бега.

Гимнастика:

Комплексные упражнения с гимнастическими палками, флажками, обручами с большими и малыми мячами. Лазанье по гимнастической скамейке. Висы на гимнастической стене, сгибание и разгибание ног. Перенос небольших предметов в руках (мячи, мягкие модули).

Обучающиеся должны знать: названия упражнений, снарядов, инвентаря (гимнастические палки, флажки, гимнастическая скамейка, мат).

Уметь: Выполнять упражнения с предметами и без предметов, различные элементы передвижений.

Лыжный спорт:

Подводящие упражнения, имитация ходьбы на лыжах. Занятия на эллиптическом тренажере. Ученики на колясках выполняют передвижение с помощью палок. Правильный хват лыжных палок. Теоретические знания о видах лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Ученики должны знать, как выглядит лыжник, лыжный инвентарь.

Подвижные игры:

Различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей мячей.

Обучающиеся должны знать: названия игр, правила безопасности при игре. Должны уметь: играть коллективно, ловить и бросать мяч.

3 КЛАСС
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА
(физическая культура)

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.
- уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевых команд учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

(физическая культура)

Легкая атлетика :

Ходьба в различном темпе, ползание на четвереньках и на животе, метание малого мяча.

Обучающиеся должны знать: названия видов передвижений (ходьба, бег, ползание на животе, на четвереньках, перекаты).

Уметь: Выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно»). Выполнять различные виды передвижений (ходьба, бег, ползание на животе, на четвереньках, перекаты) Выполнять метание малого мяча.

Гимнастика:

Упражнения на месте и в движении, дыхательные упражнения. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Лазание и перелезание через гимнастические модули, перекаты. Упражнения на гимнастической скамейке.

Обучающиеся должны *знать*: Названия упражнений, снарядов, инвентаря. *Уметь*: Выполнять упражнения с предметами и без предметов, Выполнять кувырки, висы на гимнастической стенке, различные элементы ходьбы, ползания. Выполнять упражнения на гимнастической скамейке.

Лыжный спорт.

Подводящие упражнения, имитация ходьбы на лыжах. Занятия на эллиптическом тренажере. Ученики на колясках выполняют передвижение с помощью палок. Правильный хват лыжных палок. Теоретические знания о видах лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Ученики должны знать, как выглядит лыжник, лыжный инвентарь.

Подвижные игры :

Игры с бросанием и ловлей, метанием, игры с бегом и прыжками, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений. Обучающиеся должны знать: названия игр, правила безопасности при игре. Должны уметь: Играть коллективно, ловить и бросать мяч, ориентироваться в зале.

4 КЛАСС

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года. Основным критерием предметных результатов является изменение результатов двигательных действий при сдаче тестов в конце учебного года.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- уметь выполнять инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя.
- уметь подавать строевые команды.

Достаточный уровень:

- уметь выполнять команды учителя;
- уметь выполнять комплекс упражнений самостоятельно к концу учебного года;
- уметь выполнять строевых команд учителя;
- овладение двигательными навыками бега, прыжком и метания;
- овладение навыками элементов спортивных игр;
- уметь играть в команде учебные игры.
- уметь судить спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Легкая атлетика :

Ходьба в быстром темпе наперегонки, ползание наперегонки, эстафетный с доступным видом перемещений (ходьба, бег, ползание, передвижение на активной коляске), метание малого мяча в цель (правой, левой). Обучающиеся должны знать: названия видов передвижений (ходьба, бег, ползание на четвереньках, на животе, перекаты «бревнышко»). Уметь: Выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Выполнять различные виды ходьбы и ползания. Выполнять метание малого мяча.

Гимнастика:

Упражнения на месте и в движении, дыхательные упражнения, комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скамейками, с набивными мячами, ходьба по наклонной доске, упражнения на равновесие.

Обучающиеся должны знать: названия упражнений, снарядов, инвентаря. Уметь: Выполнять упражнения с предметами и без предметов, выполнять различные элементы ходьбы и бега. Упражнения на гимнастической скамейке.

Лыжный спорт:

Подводящие упражнения, имитация ходьбы на лыжах. Занятия на эллиптическом тренажере. Ученики на колясках выполняют передвижение с помощью палок. Правильный хват лыжных палок. Теоретические знания о видах лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон). Ученики должны знать, как выглядит лыжник, лыжный инвентарь.

Подвижные игры:

Различные коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей мячей. Игры с прыжками и бегом. Пионербол.

Обучающиеся должны *знать*: названия игр, правила безопасности при игре.

Должны *уметь*: Играть коллективно, ловить и бросать мяч, крутить обруч,

прыгать через скакалку.