

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов с легкой умственной отсталостью
(вариант 1)

Составитель::

Шмакова Евгения Игоревна

г. Екатеринбург, 2022 г.

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она 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 этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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:

Развивающие задачи:

1. формирование двигательных умений и навыков;
2. развитие двигательных способностей в процессе обучения;
3. укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
4. формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
5. раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Коррекционные задачи:

1. коррекция нарушений физического развития; поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
2. коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
3. Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает обогащение чувственного опыта

Воспитательные задачи:

1. формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
2. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
3. воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
4. воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС ОО УО (ИН));

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Раздел 3 Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья);

5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 18 мая 2020г. № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с последующими изменениями и дополнениями);

9. Закон Свердловской области от 23.10.1995 № 28-ОЗ «О защите прав ребенка» (с последующими изменениями и дополнениями);

10. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01. 2020г. № 20-Д «Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области»;

11. Локальные акты образовательного учреждения.

12. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательной школы VIII вида для 1 - 4 классов, под редакцией В.В. Воронковой, Москва, «Просвещение», 2013 год.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 1- 4 классов с легкой умственной отсталостью (ИН) (вариант 1)

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приводящий к качественным изменениям в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью.

Мышление. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Память. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Внимание. Внимание отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

Представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение отражается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

Речь. Недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической.

Моторная сфера. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук.

Волевая сфера. Волевая сфера обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью

собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство.

Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности, проведение специальных коррекционных занятий оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, происходит существенное сглаживание и исправление всех интеллектуальных нарушений.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. самостоятельное выполнение упражнений;
5. занятия в тренирующем режиме;
6. развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета «физическая культура» обучающихся 1 – 4 классов (вариант 1) в учебном плане.

Согласно учебному плану «Екатеринбургской школы №8, реализующей адаптированные общеобразовательные программы», учебный предмет «Физическая культура» проводится 3 раза в неделю, что составляет 102 урока в год в 2 - 4 классах. В 1 классах в связи с дополнительными каникулами, учебный предмет «Физическая культура» проводится 3 раза в неделю, что составляет 99 часов в год.

№	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Гимнастика	18	18	18	18
2	Легкая атлетика	18	18	18	16
3	Лыжная подготовка	15	15	16	16
4	Подвижные игры (с элементами спортивных игр)	39	43	42	44
5	Знания о физической культуре	9	8	8	8
Итого:		99	102	102	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

обучающимися 1 - 4 классов (вариант 1)

Личностные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» в соответствии с требованиями Стандарта и возможные конкретные результаты их достижения при окончании 4 классов.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» при окончании 4 класса.

№ п/п	Требования ФГОС ОО УО к личностным результатам (критерии)	Составляющие личностных результатов по окончании 4 класса
1.	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину	✓ знает название родного города, области, страны, столицы; ✓ знает символику города, области, страны; ✓ понимает значение слов, характеризующих гражданскую направленность: трудолюбие, справедливость, смелость, честность, патриотизм, гражданин, волонтерство.
2.	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	✓ знает национальную принадлежность свою и одноклассников; ✓ умеет выстраивать отношения с одноклассниками, несмотря на национальную принадлежность, не допускают оскорблений, насмешек; ✓ бережно относится к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание: дежурство, поручения, субботники).
3.	Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении	✓ может рассказать о себе (Ф.И.О., имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добирается); ✓ ориентируется в классе, школ (знает расположение раздевалки, классных кабинетов, спортзала, столовой, расписание уроков в школе и т.д., может найти нужный кабинет для выполнения поручения).
4.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	✓ умеет обращаться с просьбой или сформулировать просьбу о своих потребностях; ✓ умеет выстраивать добропорядочные отношения в учебном коллективе, в коллективах групп продлённого дня; ✓ принимает и осваивает социальную роль обучающегося; ✓ знает и соблюдает нормы и правила поведения в общественных местах под контролем взрослых.
5.	Овладение социально - бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни	✓ осваивает навыки самостоятельности и независимости в быту, умеет обращаться с электроприборами; ✓ осваивает правила поведения на дороге, в транспорте и при общении с незнакомыми людьми; ✓ знает правила поведения в школе, права и обязанности обучающегося; ✓ выполняет поручения в семье, в школе (заправить кровать, вымыть посуду, выполнить уборку, подежурить в классе и т.д.); ✓ выполняет насущно необходимые действия, бытовые навыки: самостоятельно одеться, поесть, протереть свою парту, помыть свою обувь и т.д.

6.	Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия	✓ знает правила коммуникации; ✓ активно участвует в повседневной жизни класса и школы; ✓ умеет адекватно общаться со сверстниками и взрослыми; ✓ умеет обращаться за помощью.
7.	Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	✓ умеет вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом и социальным статусом собеседника; ✓ умеет адекватно использовать принятые социальные ритуалы; ✓ умеет корректно привлечь к себе внимание; ✓ умеет отстраниться от нежелательного контакта; ✓ умеет выразить свои чувства: отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, просьбу
8.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности	✓ имеет сформированную мотивацию к обучению; ✓ участвует в процессе обучения в соответствии со своими возможностями; ✓ принимает и выполняет правила учебного поведения; ✓ ориентируется на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
9.	Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	✓ строит отношения в группе сверстников (принимает и оказывает помощь, адекватно высказывает свое мнение и выслушивает чужое); ✓ соблюдает в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения (обращение, вежливые слова); ✓ адекватно оценивает свою работу и работу других; - умеет сотрудничать со взрослыми: принимает помощь, адекватно общается и реагирует на замечания.
10.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	✓ умеет различать «красивое» и «некрасивое»; ✓ ощущает потребность в «прекрасном», которое выражается в удержании критерия «красиво» (эстетично) в отношениях к людям, к результатам труда
11.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	✓ понимает ценности нравственных норм, умеет соотносить эти нормы с поступками как собственных, так и окружающих людей; ✓ проявляет доброжелательность в отношении к другим, эмоциональную отзывчивость и сопереживание к чувствам родных и близких, одноклассников, к событиям в классе, в стране
12.	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	✓ соблюдает режим дня, старается вести здоровый образ жизни; ✓ участвует в спортивно - оздоровительных мероприятиях, занимается творчеством; ✓ посещает творческие объединения и спортивные секции; ✓ бережно относится к результатам своего и чужого труда, школьному и личному имуществу; ✓ знает и соблюдает правила дорожного движения, пожарной и личной безопасности.

13.	Формирование готовности к самостоятельной жизни	✓ способен самостоятельно выполнить элементарные учебные действия, действия в быту.
-----	---	---

Предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» со 2 по 4 класс включают освоенные обучающимися знания и умения специфичные для физической культуры, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Достаточный уровень достижения предметных результатов фиксируется в рабочих программах по предметам и курсам адресно для отдельных обучающихся с указанием фамилий после проведения входящей диагностики. Предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» минимальный и достаточный уровни отражены в таблице на конец обучения 4 класса:

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» при окончании 4 класса:

Минимальный уровень:

- ✓ представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ✓ выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- ✓ знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- ✓ выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ✓ представления о двигательных действиях;
- ✓ знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- ✓ взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- ✓ участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- ✓ знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- ✓ практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- ✓ самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- ✓ владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- ✓ участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- ✓ выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- ✓ подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ✓ совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- ✓ оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- ✓ знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- ✓ знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и 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 техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.

Оценивание личностных и предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

Оценка личностных результатов учебного предмета «Физическая культура» в 1 – 4 классах (вариант 1)

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» оцениваются 1 раз в год. В 1 классах оценивание личностных результатов происходит 2 раза. В начале учебного года (сентябрь – октябрь) и в конце года. Со 2 по 4 класс в конце года.

Оценка личностных результатов, продвижение обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, предполагается при экспертной оценке на основе заключения ПМПк и (или) презентации комплексного портфолио (личностное развитие школьника в период обучения в процессе учебной работы, внеурочной деятельности, развития в семье), которая осуществляется по определенным показателям программы оценки личностных результатов.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет представить полную картину динамики для планирования коррекционной работы с ребенком на будущий год.

Оценка предметных результатов учебного предмета «физическая культура» в 1 – 4 классах (вариант 1)

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе и первом полугодии 2-го класса не оцениваются. Преобладает безотметочное обучение. Безотметочное обучение способствует индивидуализации учебного

процесса, повышению учебной мотивации и учебной самостоятельности обучающихся с нарушением интеллекта. Качественная оценка деятельности обучающихся обеспечивает всестороннее видение способностей обучающихся, позволяет отражать уровень прилагаемых усилий и продвижение в освоении программного материала. Оценивается реально присутствующий опыт деятельности обучающегося в освоении учебных умений, которые отслеживает учитель как достижение планируемых результатов:

Индикаторы оценки достижения предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» 1 – 2 классы (вариант 1)

№п/п	Индикатор	Обозначение
1.	!	действие выполняется взрослым (ребенок пассивен, позволяет что-либо делать с ним)
2.	ПП	действие выполняется ребенком со значительной помощью взрослого
3.	П	действие выполняется ребенком с частичной помощью взрослого
4.	О	действие выполняется ребенком по последовательной инструкции (изображения или вербально); действие выполняется ребенком по подражанию или по образцу
5.	С	действие выполняется ребенком полностью самостоятельно.

Предметные результаты обучающихся с легкой умственно отсталостью со 2 полугодия 2 класса и до окончания 4 класса, оценивается 5 – балльной шкале.

Критерии оценивая предметных результатов учебного предмета «Физическая культура» 2 – 4 классы (вариант 1)

Оценка	Описание
«3» (удовлетворительно)	смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 35% до 50% заданий;
«4» - (хорошо)	преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 51% до 65% заданий;
«5» - (очень хорошо)	самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий.

Базовые учебные действия, формируемые на учебном предмете «Физическая культура» в 1 – 4 классах (вариант 1)

Формирование базовых учебных действий у обучающихся с умственной отсталостью направлено на становление его как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений подготовки обучающихся с умственной отсталостью к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами профильного труда. БУД формируются и реализуются в совместной деятельности педагога и обучающегося.

Коммуникативные учебные действия:

✓ вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);

- ✓ использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- ✓ сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- ✓ доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- ✓ договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- ✓ входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ✓ ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью;
- ✓ адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- ✓ работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- ✓ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- ✓ активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- ✓ соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Базовые учебные действия:

- ✓ выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- ✓ делать простейшие обобщения, сравнивать,
- ✓ работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях).

Для оценки сформированности каждого базового действия используется следующая система оценки:

№п/п	Система оценки	Характеристика оценки
1.	0 баллов	действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем
2.	1 балл	смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи
3.	2 балла	преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно
4.	3 балла	способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя
5.	4 балла	способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя
6.	5 баллов	самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществлять корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями Стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Организация самостоятельно определяет содержание и процедуру оценки БУД.

Содержание учебного предмета «физическая культура» в 1 – 4 классах с легкой умственной отсталостью (вариант 1)

Содержание учебного материала 1 класс

Раздел: «Знание о физической культуре»

Теоретические сведения: Спортивная форма обучающегося. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: Инструктаж и правила поведения на занятиях гимнастикой. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц. Укрепление мышц спины и живота. Упражнения с предметами: с флажками.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: инструктаж при занятиях легкой атлетикой.

Практический материал: Ходьба различными способами. Бег в медленном темпе. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с чередованием бега. Прыжок в длину через линию.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка инвентаря к занятиям на лыжах. Инструктаж при занятиях лыжной подготовкой.

Практический материал: Одевание и снятие ботинок на лыжи и с лыж. Передвижение с лыжным комплектом к лыжне. Стойка на параллельный лыжах. Повороты переступанием на месте. Ступающих ход.

Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал: Подвижные и коррекционные игры: «Ловишка», «Поймай меня», «Прерванные пятнашки», «Займи свое место», «Гуси лебеди», «Смена мест», «Горелки», «Солнышко», «Кто дальше бросит», «Охотники и утки», «Два мороза», «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Попади в цель», «Перестрелка»,

«Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Удочка», «Воробьи вороны», «Овладей мячом», «Снайперы», «Запрещенное действие», «Смена мест», «У медведя во бору», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно».

Содержание учебного материала 2 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: Инструктаж и правила поведения на занятиях гимнастикой. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения для расслабления мышц шеи. Упражнения на развития мышц рук, ног и плечевого пояса. Дыхательная гимнастика. Упражнения для развития кистей, рук и пальцев.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения при беге, прыжках.

Практический материал: Бег в колонне в заданном направлении. Бег с преодолением малых препятствий. Ходьба с чередованием бега. Бег на короткие дистанции. Медленный бег с сохранением правильного положения (осанка и дыхание). Захват и бросок малого мяча.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка инвентаря к занятиям на лыжах. Инструктаж при занятиях лыжной подготовкой.

Практический материал: Одевание и снятие ботинок на лыжи и с лыж. Передвижение с лыжным комплектом к лыжне. Стойка на параллельных лыжах. Повороты переступанием на месте. Скользящий ход. Одновременно – бесшажный ход. Игра «Кто быстрее». Свободное скольжение по лыжне.

Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал: Подвижные и коррекционные игры: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Третий лишний», «Кто быстрее», «Встречная эстафета», «Смена сторон», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «За мной», «Волк во рву», «Прыжки по полоскам», «Мяч капитану», «Снайперы», «Подвижная цель», «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «Бой петухов», «Альпинисты».

Раздел: «Знание о физической культуре»

Теоретические сведения: Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Правила утренней гигиены и их значение для человека. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Содержание учебного материала 3 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: Инструктаж и правила поведения на занятиях гимнастикой. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Основные понятия гимнастики.

Практический материал: Размыкания и смыкания в шеренгах. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с предметами. Гимнастические элементы «ласточка», «стойка на лопатках», «мостик из положения лежа».

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения при беге, прыжках, бросках.

Практический материал: Бег по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Броски (метание) набивного мяча из-за головы. Прыжок в длину с места.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка инвентаря к занятиям на лыжах. Инструктаж при занятиях лыжной подготовкой.

Практический материал: Одевание и снятие ботинок на лыжи и с лыж. Передвижение с лыжным комплектом к лыжне. Стойки лыжника. Повороты переступанием на месте. Скользящий ход без палок и с палками. Одновременно – бесшажный ход. Торможение. Прохождение дистанции 300 м. Игра «Кто быстрее».

Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал: Подвижные и коррекционные игры: «Узнай по голосу», «Мяч соседу», «Мышеловка», «Быстро по местам», «Невод», «Стой!», «Лабиринт», «Мяч в руке», «Море волнуется», «Перелет», «Сосед справа», «Вышибалы», «Картошка», «Тише едешь – дальше будешь», «Домики», «Колечко», «Белки - стрелки», «Щука-слон», «Кароль», «Бой петухов», «Сделай фигуру», «Статуи», «Ловушки», «День и ночь», «Змейка», «Ручеек», «Западня», «Мельница».

Раздел: «Знание о физической культуре»

Теоретические сведения: Спортивная форма обучающегося. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Осанка.

Содержание учебного материала 4 класс

Раздел: «Гимнастика»

Теоретические сведения: Инструктаж и правила поведения на занятиях гимнастикой. Основные понятия гимнастики.

Практический материал: Размыкания и смыкания в шеренгах. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие

упражнения). Упражнения с предметами. Гимнастические элементы «ласточка», «стойка на лопатках», «кувырок вперед»

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Инструктаж при занятиях легкой атлетикой. Правила поведения при беге, прыжках, бросков.

Практический материал: Чередование ходьбы и бега. Бег с преодолением препятствий на время. Специально беговые упражнения. Прыжок в длину. Броски (метание) малого мяча на дальность.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка инвентаря к занятиям на лыжах. Инструктаж при занятиях лыжной подготовкой.

Практический материал: Стойки лыжника. Выполнение распоряжений. Скользящий ход без палок и с палками. Одновременно – душой ход. Подъем лесенкой и полулесенкой. Торможение. Разворот на месте. Прохождение дистанции 1000 м. Спуски в высокой, средней и низкой стойке. Подъем в горку любым способом.

Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал: Подвижные и коррекционные игры: «Ловишка», «Гуси - лебеди», «Не давай мяч водящему», «Третий лишний», «Стрелки», «Осьминог», «Попади в кольцо», «Кто дальше», «Попади в ворота», «Лучший вратарь», «Гонка тачек», «Паутина», «Попади в обруч», «10 передач», «Пионербол», «Броуновское движение», «Донеси не урони», «Попади в ворота», «Салки», «Салки с мячом», «11», «Хитрая лиса», «Услышь свое имя», «Птицы», «Стоп»

Раздел: «Знание о физической культуре»

Теоретические сведения: Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Предупреждение травматизма в летние каникулы. Во что поиграть летом на улице.

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

«Физическая культура»

№п/п	Сооружение	Расположение	оборудование
1.	Тренажерный зал	1 этаж	✓ Эллиптический тренажер – (1шт.) ✓ стенка спортивная – (3шт.) ✓ коврик гимнастический – (12шт.) ✓ скамейка гимнастическая – (2шт.) ✓ обруч гимнастический – (2шт.)

			✓ палка гимнастическая (дерево) – (5шт.) ✓ мяч д/ занятий ЛФК – (5шт), мяч б/т. – (5шт.) ✓ Коврик массажный Ортодон Набор Универсал №1, 8 модулей - (1шт.) ✓ Коврик массажный Ортодон Волна жесткая 6 модулей - (1шт.) ✓ Тактильная дорожка (1 шт.) ✓ Массажные мячики с шипами (12 шт.) 5 см. – 2 шт. 6 см. – 3 шт. 8 см. – 2 шт. 9 см. – 3 шт. 12 см. – 2 шт. ✓ Мяч массажный Torneo, 65 см (4 шт.) ✓ Мяч гимнастический Torneo, 65 см (3 шт.), 55 см (3 шт.) ✓ Мяч гимнастический с эспандером d=65, 1000 гр, до 150кг, МИКС (4 шт.) ✓ Батут Triumph Nord Спортивный 183 см. (1 шт.) ✓ Спортивное полотно "Гусеница"(1 шт.) ✓ Игровой комплекс для двигательной активности (1 шт.) ✓ Беговая дорожка с подъемом полотна (1 шт.) ✓ Коврики гимнастические (12 шт.) ✓ Массажная роликовая доска (2 шт.) ✓ Наклонная доска (1 шт.) ✓ Педали-балансир ЛАН-561 (1 набор) ✓ Балансировочная доска(1 шт.) ✓ Полусфера(6 шт.) ✓ Гантель неопреновая DB-201 0,5 кг - 4 кг(42 шт.) ✓ Подвесная консоль для 10 фитболов с полкой для не крупного инвентаря(1 шт.) ✓ Стойка на 15 пар гантелей односторонняя (1 шт.) ✓ Стеллаж для хранения инвентаря закрытый 1250x500x2000 (разборный) (1 шт.) ✓ Диск здоровья Тривес (4 шт.) ✓ Степ-платформа трехуровневая (6 шт.) ✓ Набор для бадминтона – 4 шт.
2.	Спортивный зал	Отдельное здание во дворе школы - интерната	✓ лыжи – (25 шт.) ✓ палки лыжные – (50.) ✓ маты спортивные – (8 шт.) ✓ мячи баскетбольные – (15.) ✓ мячи футбольные – (6.) ✓ мячи волейбольные – (20.) ✓ мяч набивной – (7.) ✓ набор настольный теннис – (2.) ✓ обруч гимнастический взросл. – (5.) ✓ палки гимнастические пластик. –(15.) ✓ ракетка настольный теннис – (10.) ✓ сетка волейбольная – (1.) ✓ сетка баскетбольная капрон – (2.) ✓ щит баскетбольный – (2.)

			✓ стол теннисный – (1.) ✓ футбол – (4.) ✓ стенка гимнастическая – (5.) ✓ гимнастические скамейки – (6.) ✓ скакалки – (15.) ✓ набор для бадминтона – (6.) ✓ коврик гимнастический – (4.)
--	--	--	---